RADU TEODORESCU

VITALITATATEA SPIRITUALĂ CA DESPĂTIMIRE

Cugir 2026

CUPRINS

Introducere
1. Fără vitalitate spirituală omul se împătimeşte, se împrăştie şi se pierde pe sine
2. Vitalitatea duhovnicească drept energie a sufletului
3. Vitalitatea duhovnicească ne ţine centraţi pe ceea ce este important şi esenţial
4. Vitalitatea duhovnicească nu poate exista în sufletulul omului alături de patimi
5. Despătimirea aduce în sufletul omului vitalitatea spirituală şi harul
6. Despătimirea: un proces vital în mântuire
Concluzii

INTRODUCERE

Există momente în existenţa noastră când viaţa de merge din plin şi suntem deplin fericiţi. Aceste momente se poate spune că sunt momente ale *vitalităţii spirituale* după cum vom ajunge să le denumim în această carte. Simţim cum viaţa parcă ne plesneşte în vene şi ne merge din plin. Aceste momente sunt însă – la fel ca vremea frumoasă urmată de furturi – unele care la un moment dat se termină şi peste noi vin mai multe probleme:

- dificultăţi,
- greutăţi,
- necazuri,
- încercări
- şi uneori chiar deprimare.

Prin urmare ce este vitalitatea? Vitalitatea înseamnă

1. "caracterul a ceea ce este viu; intensitate a proceselor de viaţă; putere de viaţă, vigoare vitală"
2. aptitudine de a trăi, de a dura mult timp.
3. şi dinamism, energie, forţă, tărie, vigoare"[1]

Este bine să ştim că în lumea noastră există mai multe *curente vitaliste*. Ele sunt unele care vor să aducă sub o formă sau alta vitalitatea în viaţa omului. Acest lucru nu este rău numai că de multe ori ele recurg la căi neortodoxe de a aduce această mult dorită vitalitate în viaţa omului. În acest sens trebuie să ştim că de exemplu chinezii au crezul în energia vitală chi. "În cultura tradiţională chineză, qì sau ch'i (qì, cunoscut şi sub numele de khí în cultura vietnameză, gi în cultura coreeană, ki în cultura japoneză) este un principiu activ în orice lucru viu. Qi se traduce literal ca "suflare", "aer", sau "gaz", şi la figurat ca "energie materială", "forţă vitală", sau "flux de energie". Qi este principiul de bază în medicina tradiţională chineză şi în artele marţiale din sfera de influenţă a culturii chineze şti. Qi este o energie vitală a cărei curgere trebuie să fie echilibrată pentru a menţine sănătatea. Qi nu a fost niciodată observat în mod direct şi nu are nici o legătură cu conceptul de energie din ştiinţe (energia vitală sau forţa vitală este un concept ştiinţific abandonat).

Concepte similare acestui qi pot fi găsite în multe alte culturi: prana în hinduism (şi în alte părţi ale culturii indiene), chi in religia igbo, pneuma în Grecia Antică, mana în cultura din Hawaii, lüng în budismul tibetan, manitou în cultura popoarelor indigene din America, ruah în cultura ebraică şi energia vitală în filosofia occidentală. Unele elemente ale conceptului qi pot fi găsite în termenul energie atunci când este utilizat în contextul diverselor forme ezoterice de spiritualitate şi în medicina alternativă. Elementele definitorii ale conceptului pot fi, de asemenea, găsite în Vest în cultura populară, de exemplu, "Forţa" în Star Wars şi în Ciocolata, o religie bazată pe Jedi şi chiar în cultura populară din Est ca Dragon Ball şi Un Pumn de Om. Noţiuni în Vest ca energeia, elanul vital, sau vitalismul sunt pretinse a fi similare."[2]

Se poate vedea aici că sunt mai multe concepte oculte ale vitalităţii. Aceasta fiindcă omul vrea cu orice preţ şi cu orice scop să ajungă la o trăire

- rapidă,
- imediată
- şi deplină

a vitalităţii. Aceasta fiindcă este bine să ştim că vitalitatea este de fapt o stare de fericire pe care o simţim şi o experimentăm şi care atunci când nu o mai avem ajungem să trăim o adevărată stare de nostalgie.[3]

Prin urmare în această carte vom vorbii de faptul că vitalitatea nu este o concepţie străină de creştinismul ortodox şi că se poate spune că acesta chiar ne ajută să fim cât se poate de plini de vitalitate în viaţa de zi cu zi. Aceasta fiindcă vitalitatea este un lucru care ne face să fim cât se poate de

- voioşi,
- bucuroşi
- viguroşi
- şi fericiţi.

---

[1] După Dicţionarul explicativ.

[2] https://ro.wikipedia.org/wiki/Qi (accesat pe 24.08.2026).

[33] A se vedea Nichifor Crainic, *Nostalgia paradisului* (Editura Moldova, 1994).

"Vitalitatea desemnează vigoarea, forţa vitală, sănătatea, tinereţea sau capacitatea de a trăi sau de a exista. Cuvântul vitalitate este derivat din cuvântul latin vita, care înseamnă viaţă.

Vitalitatea este caracterul a ceea ce este viu; intensitate a proceselor de viaţă, putere de viaţă, vigoare vitală: energie, forţă, dinamism. Poate fi definită şi drept capacitatea sistemului organic şi a celui psihic de a-şi menţine echilibrul, a se regenera şi a evita disfuncţionalităţile şi involuţia. Vitalitatea este asigurată nu numai prin profilaxie, igienă, evitarea excesele şi privaţiunilor, dar şi prin întreţinerea funcţiilor psihosomatice prin antrenament şi activitate."[4]

Prin urmare se poate spune că vitalitatea are în special trei elemente în componenţa ei:

- energie,
- forţă
- şi dinamism.

Aceste lucruri le vrem permanente în viaţa noastră dar din nefericire de mai multe ori ele ajung să lipsească. În noi ajunge să se instaleze criza. Atunci de cele mai multe ori omul ajunge la deznădejde şi din deznădejde cade în depresie. Aceasta fiindcă este bine să ştim că cel rău (diavolul) nu vrea să fim în vitalitate fiindcă după cum am spus vitalitatea ne face fericiţi. Ori el nu ne vrea fericirea ci vrea să trăim într-o stare de teroare şi groază continuă.

Iată ce spunea despre vitalitate gânditoarea Alina Epure: „cum reintrăm în fluxul zilnic de activităţi fără să pierdem starea de bine câştigată în vacanţă? Cum integrăm şi transformăm disciplina de toamnă într-un aliat, nu într-o sursă de stres?

Răspunsul stă într-un concept pe care prea rar îl luăm în serios: vitalitatea sufletului şi longevitatea creierului. Nu este vorba doar despre productivitate, ci în special despre cum păstrăm energia interioară şi claritatea minţii, astfel încât revenirea la rutină să devină un pas spre echilibru, nu spre epuizare."[5]

Se poate spune că vitalitatea ajunge să devină o rutină în viaţa noastră? Da. Este vorba fără doar şi poate de o rutină

- pozitivă,
- constructivă
- şi creativă.

În acest sens în lumea noastră poate cel mai mare duşman al vitalităţii este depresia. Sunt mulţi oameni care fiindcă nu au luat aminte la ei înşişi au ajuns să cadă în depresie. Toţi sfinţii părinţi creştin ortodocşi ne spune că depresia este o lucrare demonică menită să ne rupă de comuniunea cu Dumnezeu.

De mai multe ori viaţa de zi cu zi ne aduce la epuizare (sau la ceea ce se cunoaşte ca *bournout*). Ce este de făcut în această situaţie? Iată ce ne spunea tot gânditoarea Alina Epure: „Organizaţia Mondială a Sănătăţii a recunoscut burnout-ul ca sindrom ocupaţional, descriindu-l ca „stare de epuizare fizică şi mintală generată de stres cronic". Datele OMS arată că tulburările legate de stres şi anxietate se află printre cele mai mari provocări de sănătate ale secolului XXI.

Consider că adevărata discuţie nu ar trebui să fie despre burnout, ci despre opusul lui: vitalitatea sufletului. Dacă burnout-ul este asociat cu uzura, vitalitatea este sursă, este ceea ce ne încarcă bateriile, astfel încât să fim în cea mai bună formă zi de zi."[6]

Este adevărat că viaţa în marile metropole ale lumii poate să fie cât se poate de dificilă şi de cele mai multe ori se duce într-un zgomot şi o stare de zarvă continuă care efectiv ne epuizează. Totuşi avem posibilitatea de a ne reîncărca bateriile prin

- rugăciune,
- post,
- asceză de la mas media de scandal,
- spovedanie,
- sau împărtăşanie.

[4] https://ro.wikipedia.org/wiki/Vitalitate (accesat pe 28.10.2025).

[5] Alina Epure https://www.forbes.ro/vitalitatea-sufletului-si-longevitatea-creierului-noul-lux-al-generatiei-noastre-470865 (accesat pe 28.10.2025).

[6] Idem.

Sunt foarte multe persoane care ajung să îşi piardă vitalitatea şi în mod inevitabil pofta de a trăii prin faptul că sunt centraţi existenţial pe lucruri eronate şi greşite. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Alina Epure: „studiul Harvard de Dezvoltare Adultă, cel mai lung studiu din lume despre fericire şi sănătate (derulat pe mai bine de 80 de ani), a demonstrat că factorul principal care prezice longevitatea şi bunăstarea nu este resursa financiară, nici performanţa profesională, ci calitatea relaţiilor. Conexiunile autentice, sprijinul şi sensul dat de comunitate sunt ceea ce prelungeşte viaţa şi menţine sănătatea mintală."[7]

Doi psihologi discutau într-o zi.

- Ce părere ai de vitalitate?
- Vitalitate?
- Da.
- Una bună.
- Mă aşteptam.
- Numai netoții nu apreciază vitalitatea.
- Aşa este.
- Dar de ce întrebi?
- Foarte multe probleme psihologice se nasc din lipsa de vitalitate.
- Ştii de ce?
- Nu.
- Fiindcă oamenii de multe ori nu ştiu să folosească vitalitatea.
- În ce sens?
- Ştii ce am auzit recent?
- Nu.
- Este un lucru despre Sfântul apostol Petru.
- Ce este cu el?
- Cât a trăit Sfântul Petru dacă auzea un cocoş cântând noaptea plângea.
- Plângea?
- Da.
- Îşi aducea aminte de căderea sa?
- Da.
- Noi de regulă zicem aşa.
- Ce?
- Şi Petru apostolul a greşit... şi psalmistul a greşit... pot eu să fiu mai tare decât ei?
- Şi nu este aşa?
- Nu.
- De ce?
- Foarte bine. Întrebarea este însă, îl urmăm noi pe apostolul Petru şi în căinţă, ori numai în păcătuire?
- aşa este.
- El a păcătuit o singură dată şi s-a căit o viaţă întreagă.
- Nu ştiam noi.
- Aşa facem şi noi?[8]
- Nu prea.
- Deci vezi?
- Ce?
- Voim să avem vitalitate în viaţă dar o căutăm aiurea.
- Şi ce este de făcut?
- Să ne întoarcem la viaţa practică creştin ortodoxă.
- Crezi?
- Da.

[7] Ibidem.

[8] Din *Iosif Trifa, 600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 36.

- De ce?
- Fiindcă Dumnezeu nu ne va uita.
- În ce sens?
- De Sfântul Efrem Sirul ai auzit?
- Da.
- Sfântul Efrem Şirul a avut următorul vis.
- Care?
- I se părea că întră în cetatea Edesa din Siria.
- Şi?
- Deasupra porţii cetăţii stătea un diavol moţăind, fără grije.
- Înţeleg.
- Ce faci aici? îl întrebă Efrem.
- Păzesc locuitorii oraşului ca nu cumva să se abată şi să fie mai buni!
- Şi?
- Efrem şi-a exprimat mirarea că diavolul e singur, ba ce e mai mult, se dă spre somn, deşi are să vegheze asupra atâtor locuitori!
- Aşa este.
- Dar diavolul îi zise.
- Ce?
- N-am nevoie de alţi păzitori, căci toţi locuitorii merg pe calea dorită iar mie îmi ajunge să mă ţin cu ochii după ei.
- Vai de mine.
- Efrem fu apoi dus în vis într-o pustie.
- Şi ce a văzut?
- Aici era un singur călugăr fără de prihană, dar era păzit de o ceată de demoni.
- Interesant.
- Măi nenorociţilor, le zise Efrem, nu vă este ruşine să fiţi atâţia contra unui singur om? În Edesa este unul singur dintre voi şi ajunge pentru întreg oraşul?!!
- Demonii răspunseră.
- Ce?
- Acesta unul ne dă mai mult de lucru, decât toţi locuitorii din Edesa.
- Adică?
- Adică locuitorii Edesei trăiau în grele păcate, dar călugărul asculta de Domnul: „Priveghiaţi şi vă rugaţi."[9]
- Ştii ce?
- Ce?
- Este clar că lipsa de vitalitate este o lucrare demonică.
- Nu întotdeauna.
- De ce?
- Întâmplarea vorbeşte de la sine.
- De ce?
- Locuitorii din Edesa făceau răutăţi din proprie iniţiativă.
- Aşa este.
- Deci vezi?
- Ce?
- De mai multe ori ne sabotăm singuri.
- Ne gonim vitalitatea de la noi?
- Da.
- Aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord.

[9] Grigorie Comşa, *Veniţi la Hristos* (Arad, 1926) pp. 103-104.

Este bine să ne dăm seama că vitalitatea nu este numai o trăsătură strict sufletească ci la existența ei de mai multe ori contribuie şi biologia. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Alina Epure: „dacă sufletul are nevoie de vitalitate, creierul are nevoie de protecţie. Lumea medicală vorbeşte astăzi despre longevitatea creierului, şi anume despre capacitatea lui de a rămâne activ, lucid şi flexibil odată cu trecerea anilor.

Nutriţia, somnul şi mişcarea nu mai sunt doar sfaturi generale, ci adevărate intervenţii neuroprotectoare, fundaţia unui stil de viaţă echilibrat, armonios. Alimentaţia personalizată, raportată la nevoile individuale este ceea ce susţine memoria, claritatea mintală şi reduce inflamaţia cerebrală."[10]

CAPITOLUL 1

FĂRĂ VITALITATE SPRITIUALĂ OMUL SE ÎMPĂTIMEŞTE, SE ÎMPRĂŞTIE ŞI SE PIERDE PE SINE

Ceea ce trebuie să ştim este că există în această lume a noastră o pseudo-vitalitate sau mai bine spus o vitalitate falsă. Ea este împătimirea. Aceasta fiindcă trebuie să ne dăm seama că împătimirea are şi ea o anumită modalitate de manifestare care de cele mai multe ori este

- denaturată,
- pervertită,
- stricată
- şi coruptă.

În acest sens aburii alcoolului, halucinaţiile drogurilor, voluptatea sexuală sau grosierismul lăcomiei la mâncare sunt cu toate forme prin care se manifestă împătimirea. În acest sens trebuie să ştim că sunt mai multe criterii după care putem să ne dăm seama care este normalitatea vitalităţii în viaţa noastră. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Alina Epure: „din perspectiva mea de specialist în stil de viaţă sănătos, cheia nu stă într-o singură schimbare radicală, ci într-un dans armonios al celor şase piloni ce definesc stilul de viaţă şi o coregrafie atractivă, creativă, motivaţională de obiceiuri mici, repetate zilnic. Aici vorbim de alimentaţie, somn, mişcare, calitatea relaţiilor, gestionarea stresului, managementul dependenţelor.

La aceşti piloni se adaugă unul invizibil, dar esenţial: sensul. O viaţă cu scop, cu valori clare şi relaţii autentice reprezintă limbajul fiecăruia, deşi neglijat. Pe acest sens către un scop clar aducem resursele potrivite din cei şase piloni şi alegem cu cine parcurgem acest drum, astfel încât să trăim în bucurie, apreciere, recunoştinţă zi de zi."[11]

Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că împătimirea este una care ajunge să ne lipsească de sensul adevărat al vieţii şi ne duce pe căi străine de Dumnezeu. Aceasta fiindcă după cum am spus împătimirea este fără doar şi poate o pseudo-vitalitate. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că demonii nu sunt în nici un fel fiinţe ale vitalităţii. Nu există vitalitate în iad în care ierarhia valorilor este întoarsă cu susul în jos.

Tot gânditoarea Alina Epure ne spunea că trebuie să fim conştienţi că somnul este unul care se poate spune că ne asigură vitalitatea care se regenerează prin somn: „Somnul de calitate favorizează procesele de „curăţare" neuronală, prin care creierul elimină reziduurile acumulate peste zi. Mişcarea stimulează neurogeneza, adică formarea de baby neuroni şi conexiuni sinaptice. În acelaşi timp, relaţiile sănătoase şi gestionarea stresului reduc nivelul de cortizol, hormon care accelerează îmbătrânirea cerebrală atunci când este în exces (ceea ce se întâlneşte inclusiv la adolescenţi, ca valoare nefiresc de mare)."[12]

Împătimirea se poate spune că este fără doar şi poate o lucrare a demonilor care ne scot din vitalitate şi ne aruncă într-o formă

- stricată
- şi degenerată

a ei. Aceasta fiindcă după cum am spus nu vom găsii vitalitate la demoni.

---

[10] Alina Epure https://www.forbes.ro/vitalitatea-sufletului-si-longevitatea-creierului-noul-lux-al-generatiei-noastre-470865 (accesat pe 28.10.2025).

[11] Idem.

[12] Ibidem.

Pentru a evita pseudo-vitalitatea împătimirii ei bine se poate spune că trebuie să ducem un mod de viaţă sănătos fiindcă sunt mulţi care nu fac acest lucru fiindcă sunt unii care sunt cât se poate de confuzi cu privire la care sunt

- valorile
- şi priorităţile

din lumea noastră.

Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Alina Epure: „într-o lume concentrată pe eficienţă, pe productivitate, adevăratul lux devine să ai timp şi energie pentru tine, pentru cei dragi, pentru ceea ce contează cu adevărat, să găseşti soluţia pentru a trăi în mod autentic, în ritmul propriu, cu resursele potrivite. Nu vorbim doar despre prevenirea bolilor, ci despre o viaţă plină, trăită cu sens şi claritate.

Wellbeingul nu este un trend trecător, ci o politică personală de longevitate. Nu perfecţiunea, ci consistenţa obiceiurilor mici face diferenţa: un mic-dejun cu proteine şi fibre, un pahar cu apă înainte de cafea, o oră de somn în plus, o conversaţie sinceră cu cineva drag, alegeri conştiente versus alegeri compulsive."[13]

Împătimirea ştim că se realizează prin cele 7 păcate capitale sau mai bine spus cele 7 patimi:

1. mândria,
2. iubirea de argint (zgârcenia),
3. desfrânarea (curvia),
4. lăcomia pântecelui,
5. invidia (zavistia),
6. mânia,
7. lenea.[14]

Prin urmare este bine să ne dăm seama de toate aceste lucruri fiindcă sunt mulţi care cred că alcoolul, sexul, lăcomia la mâncare sau consumul de droguri sunt unele care fără doar şi poate că sunt forme cât se poate de clare şi de explicite ale vitalităţii. După cum am spus împătimirea este o pseudo-formă de vitalitate.

Vitalitatea nu se manifestă printr-un râs strident ci mai mult prin zâmbete optimiste şi fericite.[15] Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că vitalitatea nu este un lucru care se manifestă

- sfidător,
- impertinent
- şi cu fală.

Tot gânditoarea Alina Epure spunea în acest sens: „fiecare zi ne oferă şansa de a regândi ce înseamnă succesul la nivel individual, care sunt resursele implicate, conservate, epuizate, pentru a face faţă propriului context de viaţă personală şi profesională. Nu burnoutul este preţul inevitabil al performanţei, ci vitalitatea sufletului şi longevitatea creierului sunt adevăratele investiţii pe termen lung.

Vă invit să vă daţi voie să fiţi eficienţi, dar să şi trăiţi în bucurie, armonie, recunoştinţă. Nu doar prezenţi, ci şi conectaţi, cu drag de voi şi de cei din jur, cu zâmbete şi voie bună, cu sens şi resurse valoroase. Astfel, fiecare dintre noi demonstrează prin ştiinţa şi experienţa de viaţă că energia interioară nu se măsoară în ore de muncă, în eficienţă, ci în calitatea clipelor pe care le trăim şi a legăturilor pe care le construim."[16]

Deşi pare ceea ce trebuie să ştim este că în cele din urmă împătimirea ne scoate de pe drumul sănătos al vitalităţii şi ne aruncă într-un *simulacru al vitalităţii.* Aceasta fiindcă este bine să ştim că din moment ce demonii patimilor sunt fiinţe ale minciunii ei ne vor da o versiunea

- contrafăcută,
- stricată,
- coruptă,
- alterată
- şi mincinoasă

---

[13] Alina Epure https://www.forbes.ro/vitalitatea-sufletului-si-longevitatea-creierului-noul-lux-al-generatiei-noastre-470865 (accesat pe 28.10.2025).

[14] https://doxologia.ro/cele-sapte-pacate-de-moarte (accesat pe 25.08.2026).

[15] A se vedea Vasile Andru, *Surâd, deci exist* (Editura Paralella 45, 2010).

[16]Alina Epure https://www.forbes.ro/vitalitatea-sufletului-si-longevitatea-creierului-noul-lux-al-generatiei-noastre-470865 (accesat pe 28.10.2025).

a vitalității.

Iată ce spunea în acest sens Sfântul Teofan Zăvorâtul despre această autoamăgire a omului cu privire la vitalitate: "priviți în adâncime şi veți vedea un prizonier legat de mâini şi de picioare, împins de colo-colo fără voia lui, pradă autoamăgirii, închipuindu-şi însă că se bucură de toată libertatea. Lanţurile prizonierului sunt atracţiile faţă de diferite persoane şi lucruri din jurul său, de care ne este greu să ne desprindem de bunăvoie şi ne doare despărţirea, când ni le iau alţii. La fel cum un peşte prins în undiţă mai înoată încă, dar în nici un caz nu mai departe de cât îi permite aţa, sau la fel cum o pasăre închisă în colivie zboară şi umblă, dar în nici un caz dincolo de pereţii coliviei – tot aşa, pasiunile îi lasă sufletului o anumită libertate de acţiune după voia lui, câtă vreme nu se atinge de obiectul pasiunii. Dar, când vine vorba de acesta, sufletul îşi iese cu totul din frâu."[17]

Se mai poate spune că atunci când omul nu mai este unul care ajunge să trăiască în vitalitate ei bine viaţa lui este una împrăştiată. Suntem mulți dintre noi care avem impresia că trăim vieți

- pline,
- esențiale,
- la subiect
- şi de centru

în timp ce realitatea este cu totul alta.

Omul împrăştiat se pare că este o normă în societatea din zilele noastre. Ne facem prieteni pe reţelele sociale din ţări în care nu am fost niciodată şi nici nu vom merge, ignorăm să ne concentrăm pe munca de zi cu zi, stabilim prietenii superficiale cu semenii noştri etc. Toate acestea sunt fără doar şi poate forme de manifestare ale împrăştierii care fără doar şi poate sunt unele care în nici un fel nu sunt manifestări ale vitalității.[18]

Sfântul Teofan Zăvorâtul era de părere că împrăştierea sufletească se datorează împătimirii: „cu cât avem mai multe pasiuni, cu atât mai îngust ne este spaţiul de libertate. Dar se întâmplă ca unii să fie cu totul legaţi, încât să nu fie în stare să facă nici o mişcare într-o direcţie fără să-şi pricinuiască durere dintr-alta. La fel ca acela care, mergând prin pădure, s-a încâlcit cu mâinile şi picioarele şi cu hainele într-o iarbă lipicioasă: oricum şi-ar mişca vreun umăr, se simte legat, întocmai se simte cel ce se lasă atras de multe lucruri create. Notaţi aceasta ca pe a treia trăsătură a stării noastre lăuntrice: împătimirea. Trăsătura sfinţilor opusă acesteia este desprinderea de toate, libertatea inimii, independenţa lăuntrică. Între acestea două se află strădania de eliberare a inimii de pasiuni."[19]

Omul împrăştiat sufleteşte trebuie să ştim că nu are cum să simtă şi să trăiască vitalitatea şi sensul ei fiindcă viaţa lui este

- fragmentată,
- fărămiţată,
- ruptă
- şi sfâşiată

de mai multe corecte şi porniri care în nici un fel nu sunt legate una de alta.

Aceste lucruri sunt unele care trebuie să ştim că ajung să ne facă mult rău şi în nici un fel nu ne ajută ci din contră ne fac să ne pierdem şi mai mult unii pe alţii.

Împrăştierea sufletească este una care fără doar şi poate că le lipseşte de vitalitate fiindcă vitalitatea înseamnă

- integritate,
- holism,
- unitate
- şi indivizibilitate.

Aceste lucruri sunt unele care fără doar şi poate că nu mai sunt trăite în împrăştiere în care se poate spune că omul ajunge să vâneze mai mulţi iepuri fără să prindă nici unul.

Din împrăştierea sufletească trebuie să ştim că nu poate ieşii nimic bun ci cel mai adesea se poate spune că omul ajunge să fie unul care ajunge să îşi piardă vitalitatea. Împrăştierea trebuie să ştim că este una care ajunge să creeze o falsă iluzie de vitalitate.

---

[17] Sfântul Teofan Zăvorâtul, Viaţa lăuntrică, Editura Sophia, 2011, p. 169 apud https://doxologia.ro/cu-cat-avem-mai-multe-pasiuni-cu-atat-mai-ingust-ne-este-spatiul-de-libertate (accesat pe 28.10.2025).

[18] A se vedea Nicolas Franck, *Antrenați-vă și protejați-vă creierul. Mai multa vitalitate cerebrală* (Editura Trei, 2014).

[19] Sfântul Teofan Zăvorâtul, Viaţa lăuntrică, Editura Sophia, 2011, p. 169 apud https://doxologia.ro/cu-cat-avem-mai-multe-pasiuni-cu-atat-mai-ingust-ne-este-spatiul-de-libertate (accesat pe 28.10.2025).

Cuviosul Paisie Aghioritul spunea cât se poate de clar în acest sens că împătimirea ajunge să îl aducă pe cel rău în sufletul nostru: „omul, dacă dă drepturi ispititorului, este stăpânit de patimi. Ceea ce vrea Dumnezeu, lucru care este şi spre folosul tău, este să arunci în mutra diavolului toate patimile. Adică să întorci împotriva lui mânia, invidia etc. Sau mai bine ar fi să-ţi vinzi patimile lui aghiuţă şi cu banii pe care îi iei de la el să-ţi cumperi pietre, ca să le arunci în el şi să nu se mai apropie de tine. De obicei noi, oamenii, fie din neatenţie, fie cu gânduri de mândrie, dăm prilejuri diavolului să ne facă rău. Chiar şi un gând sau un cuvânt îl poate exploata aghiuţă."[20]

Doi psihanalişti discutau într-o zi.

- Şi care este misiunea noastră a psihanaliştilor?
- Să analizăm sufletul.
- Nu acelaşi lucru îl fac şi psihologii?
- Nu chiar.
- De ce?
- Adică?
- Psihologia studiază sufletul.
- Şi noi?
- Noi se poate spune că analizăm sufletul.
- Aşa este.
- Vezi?
- Ştii ce mă preocupă?
- Nu.
- Se poate vorbii de o vitalitate a sufletului?
- Da.
- Cum?
- Când sufletul este fericit ei bine se poate spune că se ajunge să se trăiască vitalitatea.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă se poate spune că vitalitatea este o trăsătură a sufletului.
- Da?
- Da.
- În ce sens?
- În sensul cel mai concret.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Există o mare diferenţă dintre omul duhovnicesc şi omul lumesc.
- Da?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă sunt foarte diferiţi.
- În ce sens?
- Îţi voi spune.
- Te rog.
- Una este omul duhovnicesc şi alta omul lumesc.
- Adică?
- În senul valorii.
- Adică?

[20] Cuviosul Paisie Aghioritul, Cuvinte duhovniceşti I – Cu durere şi cu dragoste pentru omul contemporan, Traducere din limba greacă de Ieroschim. Ştefan Nuţescu Schitul Lacu – Sfântul Munte Athos, Editura Evanghelismos, Bucureşti, 2003, pp. 50-51 apud https://doxologia.ro/parinte-cum-se-face-ca-sunt-stapanit-de-patimi (accesat pe 28.10.2025).

- Africa e continentul popoarelor cu pieile negre.
- Ştiu.
- În special centrul Africii e curat negru.
- Aşa este.
- Când europenii au pătruns prima dată pe acolo, negrii au rămas uimiţi văzându-i.
- De ce?
- Nu mai văzuseră niciodată oameni albi.
- Cred.
- Pentru ei era ceva extraordinar, era o minune acest lucru.
- De ce?
- Pentru ei, oamenii cei adevăraţi, erau cei negri.
- Înţeleg.
- Un om alb era pentru ei o batjocură, un lucru de râs.
- Înţeleg.
- Pe cei dintâi europeni, negrii i-au luat cu batjocuri, cu hule şi cu pietre. Mai sunt şi azi încă prin Africa destule triburi de sălbatici care râd şi iau în batjocură pe europenii ce se duc printre ei.
- Şi?
- Cam aşa stau lucrurile şi între oamenii cei lumeşti şi oamenii cei duhovniceşti (1 Cor. 2-11).
- Adică?
- Oamenii cei lumeşti nu pot suferi pe omul cel duhovnicesc.
- de ce?
- Râd de el, îl batjocoresc, îl prigonesc.
- De ce? Pentru că omul cel duhovnicesc n-are culoarea lor cea sufletească.
- Aşa este.
- N-are viaţa lor şi păcatele lor.
- Sunt de acord.
- Celor păcătoşi li se pare că negrul lor e creştinătatea cea adevărată întocmai cum negrilor din Africa li se pare că culoarea lor e culoarea cea adevărată a oamenilor.
- Înţeleg.
- De aici hulele, prigoanele şi batjocurile ce le au cei ce trăiesc o viaţă cu Domnul.
- Urât.
- Fratele meu! Te plângi de prigoane şi batjocuri după ce te-ai întors la Dumnezeu şi ai intrat în biserică? Nu te plânge, ci te bucură. Ar fi rău dacă nu le-ai avea. Prigoanele sunt dovada despre albul sufletului tău. Din ce va spori acest alb, să ştii fratele meu că tot mai multe vei avea de suferit.
- Mai greu de acceptat.
- Toţi cei ce vor să trăiască cu evlavie în Isus Hristos, vor fi prigoniţi (2 Tim. 3, 12).
- aşa este.
- Aşa a fost pe timpul Mântuitorului, aşa va fi până la sfârşitul veacurilor.[21]
- Crezi?
- Da.
- Este trist.
- Răul şi binele nu pot coabita.
- Aşa este.
- Vezi?
- M-ai lămurit.
- Mă bucur.
- Acum îmi dau seama de ceea ce ai voit să îmi spui.
- Foarte bine.
- Mulţumesc pentru tot.

[21] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 37.

Sfântul Grigorie Palama era cât se poate de concludent când spunea despre împrăştierea pe care patimile ajung să o aducă în noi: „este necesar să liniştim acele simţuri care sunt mişcate de cele din afară când ne întoarcem spre cele dinlăuntru. Căci acest trup ni s-a dat ca pereche de către Dumnezeu, mai bine zis ni s-a supus ca o pereche. Deci, când se răzvrăteşte, să-l oprim, dar când se lasă călăuzit cum trebuie, să-l primim.

Pe lângă aceasta, cei ce se roagă cu mintea cu adevărat trebuie să fie nepătimaşi şi să fi lepădat legătura cu lucrurile aflate la mijloc (între ei şi Dumnezeu), căci numai aşa pot ajunge la rugăciunea netulburată; iar cei ce n-au ajuns la această măsură (a nepătimirii), dar se silesc spre ea, trebuie să treacă peste împătimirea de plăcere (dulcea împătimire), ca să se elibereze cu totul de împătimire. Gândul să-l aibă mai tare ca mişcările rele ale patimilor."[22]

Este foarte evident că omul împrăştiat ajunge

- să piardă,
- să împrăştie,
- să risipească
- şi să disemineze

vitalitatea duhovnicească ce ar trebuii să existe în el.

De ce? Fiindcă este bine să ne dăm seama că vitalitatea este un lucru care ajunge să ne facă mult rău şi să ne ducă pe căi străine de Dumnezeu.[23]

Suntem împrăştiaţi şi acest lucru de cele mai multe ori fiindcă ajungem sub interferenţa forţelor centrifuge demonice. Această temă este prezentă la mai mulţi sfinţi părinţi creştin ortodocşi din care a citat mai sus numai câţiva. Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că în cele din urmă contează pentru vitalitate şi pentru a

- o menţine,
- a o ţine
- şi a o permanentiza

să nu fim împărştiaţi.

Iată ce spunea despre dimensiunea ascetică a vitalităţii Sfântul Grigorie Palama: „până ce ne stăpâneşte împătimirea nu putem gusta rugăciunea minţii nici măcar cu cuvântul de pe vârful buzelor, şi avem nevoie să simţim prin simţul pipăitului numaidecât durerea postului, a privegherii şi a altora ca acestea, dacă vrem să ne îngrijim de rugăciune. Căci numai prin ea se modifică pornirea păcătoasă a trupului, şi gândurile care mişcă patimile animalice se fac mai cumpătate şi mai slabe. Ba nu numai atâta, ci aceasta aduce şi începutul sfinţitei străpungeri a inimii prin care se şterg şi întinăciunile necurate de mai înainte şi care face pe Dumnezeu mai presus de toate milostiv şi înduplecat de rugăciune. Căci „inima zdrobită Dumnezeu nu o va urgisi" (Psalmi 50, 18), după David; iar după Teologul Grigorie, „de nimic nu are Dumnezeu mai multă grijă ca de greaua pătimire".

Lipsa durerii, pe care Părinţii o numesc şi împietrire, e deci cea care opreşte rugăciunea. Postul este oarecum esenţa rugăciunii."[24]

Vitalitatea nu poate să existe acolo unde omul este

- împrăştiat,
- fragmentat,
- rupt
- şi centrifug.

De ce? Fiindcă este bine să ne dăm seama că vitalitate este *drumul spre centru* sau mai bine spus ea se manifestă prin

- unire
- unitate,
- plinătate
- şi întregire.[25]

---

[22] Sfântul Grigorie Palama, Cuvânt pentru cei ce se liniştesc cu evlavie. Despre rugăciune, în Filocalia, vol. 7, Editura Institutului Biblic şi de Misiune Ortodoxă apud https://oasteadomnului.ro/sa-i-dam-inima-noastra/ (accesat pe 28.10.2025).

[23] A se vedea Max Picard, *Fuga de Dumnezeu* (Bucureşti, 1998).

[24] Sfântul Grigorie Palama, Cuvânt pentru cei ce se liniştesc cu evlavie. Despre rugăciune, în Filocalia, vol. 7, Editura Institutului Biblic şi de Misiune Ortodoxă apud https://oasteadomnului.ro/sa-i-dam-inima-noastra/ (accesat pe 28.10.2025).

[25] A se vedea Mircea Eliade, *Drumul spre centru* (Bucureşti, 1991).

Este adevărat că atunci când suntem obosiţi nu mai avem nici un fel de vitalitate în noi. În acest sens sunt mai mulţi care vorbesc de o oboseală cronică mai ales din rândul psihologilor. „Oboseala cronică poate fi cauzată de un număr mare de factori de la cei fizici şi psihologici până la cei emoţionali. În vreme ce unii dintre cei contribuie în mod direct asupra oboselii cronice, alţii au influenţă mai puţin evidentă.

Prin urmare, este important să fie studiaţi aceşti factori, mai puţin vizibili, astfel încât oboseala cronică să fie depăşită. Ţi s-a întâmplat vreodată să te simţi atât de obosit încât chiar şi datul jos din pat să pară o faptă de vitejie? Când, indiferent de numărul ceştilor de cafea golite eşti tot lipsit de energie? Şi când, după o noapte de somn, a doua zi te simţi ca şi cum n-ai fi închis ochii? Oare ce cauzează această oboseală cronică de care pare ca nu poţi scăpa în ciuda tuturor eforturilor depuse? Oboseala cronică este un semn că organismul nu mai funcţionează eficient – iar asta poate afecta însăşi calitatea vieţii tale. Tocmai de aceea este important să înţelegi cauzele şi să găseşti cea mai bună soluţie astfel încât problema să fie rezolvată."[26]

Există un sentiment din ce în ce mai dominant în zilele noastre prin care omul efectiv simte că se pierde pe sine. Se poate să ne pierdem pe noi înşine? Adevărul este că da. Patimile sunt unele care ajung să fie cele care aduc în noi

- controlul,
- stăpânirea
- şi dominaţia

persoanei umane de demoni.

Aceasta fiindcă atunci când suntem stăpâniţi de demoni trebuie să ştim că în nici un fel persoana umană nu mai este una care este stăpână pe sine.

Sunt pline cabinetele psihologilor şi a psihiatrilor de oameni care simt că s-au pierdut pe sine şi că nu mai au nici o identitate. Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că pierderea de sine în nici un fel nu mai este una care ajunge să ne facă să trăim în vitalitate. De ce? Fiindcă dacă nu mai ştii pe ce lume trăieşti ei bine nu ai cum să ştii ceea ce este vitalitatea.

Se pare că somnul insuficent este o cale de pierdere a vitalităţii: „deprivarea de somn este unul dintre cele mai comune cauze pentru oboseala cronică. Un somn insuficient înseamnă că organismul nu poate să se recupereze după efortul mare din timpul zilei. Prin urmare funcţionarea organismului va fi compromisa şi lipsă de energie va fi resimţită alături de dureri de cap, ochi obosiţi, iritabilitate etc. Soluţia: Dormi cel puţin 7-8 ore pe noapte. Aşa corpul şi mintea se vor recupera şi vor combate starea de oboseala."[27]

Este bine să ne dăm seama că vitalitatea trupească se leagă de vitalitatea sufletească. Aceasta fiindcă omul ştim că este trup şi suflet şi evident că vitalitatea ajunge să fie trăită şi experimentată de om în ambele categorii ale fiinţei sale. În acest sens este bine să ştim că pot să fie mai mulţi factori fizici care ajung să ne ducă departe de vitalitate:

- depresia,
- tulburări de somn,
- obezitate,
- artrita,
- infecţii bacteriene etc.[28]

Prin urmare se poate spune că vitalitatea se leagă fără doar şi poate de sănătate şi este bine să ştim că în nici un fel nu se poate vorbii de vitalitate fără de

- sănătatea
- şi bunăstarea

trupească.

Aceasta fiindcă trebuie să ştim că există fără doar şi poate o legătură tainică dintre sănătatea sufletului şi cea a trupului. Este bine să ne dăm seama de acest lucru şi să îl avem în vedere când sunt mai multe tehnici yoga de sorginte orientală care ne promit marea cu sarea dar în realitate nu ne oferă nimic. Acesta fiindcă este bine să ne dăm seama că

[26]https://noi.md/md/sanatate/esti-lipsit-de-energie-6-solutii-pentru-a-ti-recapata-vigoarea-314115?prev=1%C3%83%C2%90%C3%82%C2%A3 (accesat pe 28.10.2025).

[27] Idem.

[28] Ibidem.

în cele din urmă vitalitatea ajunge să ne definească fiindcă nu se poate concepe persoana dincolo de ea. Aceasta fiindcă după cum am spus vitalitatea este esenţială pentru fiinţa umană.

În marile metropole şi în marile aglomeraţii ale lumii ei bine de mai multe ori omul simte că se pierde pe sine şi că nu mai ştie care este propria lui identitate. De cele mai multe ori el ajunge să cadă în depresie: „depresia este descrisă ca o stare constantă de tristeţe şi negativitate, dominată de sentimente de letargie şi oboseală. Deşi depresia nu cauzează o durere fizică, aduce o persoană la pământ şi-i afectează toate activităţile zilnice. Soluția: Cel mai adesea, depresia este cauzată de un incident specific de genul pierderii cuiva drag, o despărţire sau alte pierderi. Alteori, motivul nu este deloc clar pentru care o persoană este în depresie. Însă, este importantă determinarea cauzei pentru găsirea unei soluții. Dacă problema se acutizează şi afectează tot ceea ce faci, ar trebui să mergi la un specialist care să-ţi prescrie cel mai bun tratament, în funcţie de severitatea depresiei.”[29]

Pierderea de sine este un sentiment care doare foarte mult. De ce? Fiindcă omul ajunge să se depersonalizeze. El nu mai este unul care are

- contur,
- definiție,
- sens
- semificaţie
- şi mai ales identitate.

Omul pierdut de sine se poate spune că este *un om fără rădăcini.*[30]

Omul pierdut de rădăcinile sale care sunt în Dumnezeu se poate spune că ajunge să fie unul care uită care este

- menirea
- şi sensul

lui în această lume.

Omul care se pierde pe sine se simte mai mult un număr, o categorie sau la fel de bine o simplă iluzie socială. Fiindcă este persoane trebuie să ştim că omul ajunge să fie unul unic şi fără înlocuire.

Stresul este unul care ajunge să ne facă să ne pierdem vitalitatea de zi cu zi şi în acest sens şi pe noi înşine. „Stresul conduce la sentimente de anxietate, grijă şi nervozitate. Poate fi cauzat de orice este fizic – precum surmenajul sau din cauza problemelor financiare sau a unui job foarte solicitant etc. Toate aceste cauze pot duce la o scădere a nivelului energetic şi la eliberarea unor toxine în organism. Aceste toxine afectează sănătatea şi conduc la oboseală mentală ceea ce generează o lipsă de energie. Soluţia: confruntarea cauzelor care determină stresul este cea mai bună metodă de a scăpa de efect. Mai poţi lua unele medicamente pentru a combate stresul, după ce ai vorbit cu un specialist, sau să te implici în activităţi antistres.”[31]

- Stresul,
- angoasa,
- anxietatea,
- neliniștea,
- nemulţumirea
- nesiguranţa zilei de mâine

cu toate sunt unele care ajung să îl aducă omului sentimentul vă vitalitatea este doar o iluzie şi să el s-a pierdut pe sine.

Prin urmare este bine să ne dăm seama că în sine o pierdere de sine a omului nu este posibilă fiindcă în cele din urmă Dumnezeu este de partea noastră şi nu ne lasă

- de izbelişte,
- fără apărare
- şi fără ajutor.

Totuşi în nici un fel nu trebuie să credem că *pierderea de sine* este un element strict sufletesc care nu are cu sine nici un fel de implicație trupească.

---

[29] https://noi.md/md/sanatate/esti-lipsit-de-energie-6-solutii-pentru-a-ti-recapata-vigoarea-314115?prev=1%C3%83%C2%90%C3%82%C2%A3 (accesat pe 28.10.2025).

[30] A se vedea Dumitru Popescu, *Omul fără rădăcini* (Editura Nemira, 2001).

[31] https://noi.md/md/sanatate/esti-lipsit-de-energie-6-solutii-pentru-a-ti-recapata-vigoarea-314115?prev=1%C3%83%C2%90%C3%82%C2%A3 (accesat pe 28.10.2025).

Acesta fiindcă trebuie să ştim că oamenii sunt unii care trebuie să trăiască într-un fel de stare de echilibru dintre suflet şi trup fiindcă atunci când ea nu există evident că se simte un fel de pierdere de sine a omului care nu mai poate fi sigur pe nimic.

"Dezechilibru hormonal este o problemă întâlnită în special la femei în diferite perioade a vieţilor lor. Există câteva situaţii în care se modifică nivelul hormonal, iar printre acestea se pot enumera menstruaţia, sarcina, menopauza etc. Toţi aceşti factori pot conduce la complicaţii de sănătate şi la o lipsă de energie şi de condiţie fizica. Soluţia: asigură-te că ştii exact cauza pentru care te simţi lipsită de energie. Dacă este o problemă mai gravă doctorul va şti exact tratamentul corespunzător. Şi obezitatea poate fi un factor destabilizator pentru echilibrul hormonal. În acest caz, o dietă corespunzătoare şi un program de exerciţii fizice pot rezolva problema."[32]

Un elev s-a dus la profesorul lui de religie.

- Domnule profesor am să vă întreb ceva.
- Ce anume?
- Cum este cu vitalitatea?
- Adică?
- Când i-au o notă bună simt vitalitate.
- Şi când iei o notă rea nu?
- Da.
- Este o iluzie.
- Iluzie?
- Da.
- De ce?
- Vitalitatea ai simţit-o atunci când ai învăţat bine lecţia.
- Credeţi?
- Da.
- De ce?
- Vitalitatea este un lucru care nu merge ca un robot.
- Da?
- Da.
- De ce?
- Vitalitatea este o stare sufletească ce se deprinde.
- Cu timpul?
- Da.
- Nu ştiam.
- Ştii acum.
- De multe ori simt că îmi lipseşte vitalitatea.
- Este firesc.
- De ce?
- Omul este o fiinţă schimbătoare.
- Dar parcă de schimbăm prea des.
- Aşa este.
- Şi cum să am vitalitatea permanentă?
- Prin exerciţiu.
- Ce exerciţiu?
- Să gândeşti pozitiv.
- Optimist?
- Da.
- Cum?
- Să ajungi să vezi lucrurile şi lumea aşa cum le vede Dumnezeu.
- Se poate?

[32] Idem.

- Da.
- Cum?
- O să îţi spun o întâmplare.
- Vă rog.
- Un credincios visă odată că trecuse în viaţa cealaltă.
- Şi?
- Ajunsese tocmai între hotarul dintre rai şi iad, dintre lumină şi întuneric.
- Înţeleg.
- Sus în lumina cea strălucitoare a raiului văzu pe părintele Avraam.
- Şi?
- Un îndemn lăuntric îl făcu să întrebe.
- Ce?
- Părinte Avraame, cine sunt acolo, români, nemţi, englezi, francezi, ruşi, unguri, etc?
- Nici unii - răspunse glasul.
- Atunci poate că cei de acolo sunt ortodocşi, sau catolici, sau protestanţi, sau baptişti, sau adventişti, etc?
- Nici unii - răspunde iar glasul de sus.
- Atunci poate cei cu calendarul vechi sau cei cu stilul cel nou?
- Nici unii - răspunse glasul.
- Atunci dar cine sînt acolo?
- Aici - răspunse părintele Avraam - sunt numai copiii lui Dumnezeu. Sunt numai cei care au trăit în lume o viaţă de copii ai lui Dumnezeu.[33]
- Ce frumos.
- Aşa este.
- Noi tot facem separaţii între oameni?
- Da.
- Şi nu este bine?
- Nu prea.
- De ce?
- Trebuie să îi vedem pe semenii noştri cum îi vede Dumnezeu.
- Aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord.
- Cum să nu fiu?
- Deci vitalitatea este un lucru care este bine că te preocupă.
- Sigur că mă preocupă.
- Este una fără de care viaţa devine anostă.
- Da?
- Da.
- Aşa simt şi eu.
- Fiindcă după cum am spus trebuie să cultivăm vitalitatea.
- Cum?
- Prin virtute.
- Şi fapte bune?
- Da.
- Aşa credeam şi eu.
- Acum eşti lămurit?
- În mare.
- Mă bucur.
- Când nu am vitalitate în mine îmi vine greu să învăţ.
- Aşa este.

[33] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 38.

- Şi ce să fac?
- Să nu deznădăjduieşti.
- Aşa am să fac.

Trebuie să ştim că vitalitatea din noi ţine şi de ceea ce mâncăm. "O dietă necorespunzătoare duce la deficienţe care au ca efect scăderea energiei. Multe persoane care au o dietă fadă suferă din acest punct de vedere pentru că alimentaţia are efecte asupra modului de functionare a organismului, a metabolismului sau şi a altor factori care duc la o scădere a nivelului energetic. Soluţia: o dietă echilibrată furnizează corpului toţi nutrienţii esenţiali pentru menţinerea unei sănătăţi înfloritoare. Printr-o alimentaţie corespunzătoare corpul nu se confruntă cu deficienţe care pot duce la diverse afecţiuni. Dietele necorespunzătoare pot duce la probleme de sănătate şi la scăderea energiei organismului. Consultă un nutriţionist care să-ţi creioneze un plan dietetic corespunzător, care să te ajute să scapi şi de kilogramele nedorite. În acelaşi timp, asigură-te că iei suplimente de vitamine şi minerale care să-ţi sporească energia. Este foarte important să incluzi exerciţiile fizice precum şi unele forme de recreere în rutina ta zilnică împreună cu o dieta echilibrată pentru a nu te mai confrunta cu oboseala cronică."[34]

CAPITOLUL 2

VITALITATEA DUHOVNICEASCĂ DREPT ENERGIE A SUFLETULUI

La fel cum hrana este energie pentru trup la fel de bine viaţa duhovnicească este hrană pentru suflet. Este bine să ştim acest lucru fiindcă sufletul are nevoie de hrană să trăiască. Aceasta este vitală pentru el şi nu trebuie să avem nici o îndoială în acest sens. Sufletul are nevoie de energie şi ceea ce este mai trist este că omul tinde să ofere energie numai trupului şi ajunge chiar de mai multe ori să idolatrizeze trupul.[35] Evident că de cele mai multe ori sufletul este neglijat în favoarea trupului care este văzut drept pentru al

- plăcerilor,
- senzaţiilor,
- simţurilor
- şi desfătării.

Iată ce spunea în acest sens părintele Liviu Vidican-Manci: "filosoful grec Socrate considera sufletul ca fiind cel mai de preţ bun al omului, o perspectivă care se apropie mult de creştinism. De ce este sufletul „cel mai de preţ bun al omului"?

Noi, ca oameni, suntem creaţia lui Dumnezeu. Întreaga făptură este creaţia lui Dumnezeu, dar cea mai frumoasă, cea pe care Părinţii Bisericii o văd drept coroana creaţiei, este omul, iar prin suflare dumnezeiască a primit sufletul, care este cea mai importantă componentă a persoanei.

La plecarea omului din această lume, la judecata lui Dumnezeu, trupul se duce în pământul din care a fost luat, iar sufletul se duce la Dumnezeu, Cel care L-a dat, cu toată recuzita, după el.

„Cutia neagră" este componenta pe care o caută cei care doresc să afle de ce s-a prăbuşit un avion, înaintez o analogie şi afirm că sufletul este „cutia neagră" care se duce la Dumnezeu cu bucurie, dacă omul şi-a îngrijit sufletul şi a primit educaţia pocăinţei."[36]

Prin urmare este vital ca sufletul să primească energie duhovnicească. De ce? Fiindcă fără de ea el se pierde pe sine şi ajunge să devină un fel de

- chip,
- icoană
- şi imitaţie

a demonilor.

---

[34] https://noi.md/md/sanatate/esti-lipsit-de-energie-6-solutii-pentru-a-ti-recapata-vigoarea-314115?prev=1%C3%83%C2%90%C3%82%C2%A3 (accesat pe 28.10.2025).

[35] A se vedea Danion Vasile, *Dărâmarea idolilor* (Galaţi, 2002).

[36] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).

Este bine să ne dăm seama de aceste lucruri în zilele noastre când sunt mulţ care cred că în cele din urmă orice religie ajunge să fie una care să adape şi să hrănească sufletul. Sunt în acest sens mai multe curente religioase sincretiste în lumea noastră care în nici un fel nu ne ajută. Poate unul dintre cele mai cunoscute este New Age-ul care este un sincretism cu puternice influenţe oculte.

Teologia creştin ortodoxă consideră că fiindcă sufletul a fost creat de Dumnezeu ei bine el vrea să fie în comuniune cu Dumnezeu. Nimic nu este mai tragic şi mai trist pentru suflet decât să piardă această frumoasă comuniune cu Dumnezeu Tatăl din cer. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Liviu Vidican-Manci: „care este originea sufletului, din perspectivă creştină?

Originea sufletului este dumnezeiască. Dumnezeu este Cel care ne-a dat sufletul, Cel care ne-a dat viaţa şi nu poate să fie o altă origine, nu poate să fie o altă cauză a sufletului nostru decât Dumnezeu Creatorul, Cel pe care Îl mărturisim în fiecare Sfântă Liturghie, prin Crezul pe care îl declarăm."[37]

Prin urmare

- rugăciunea,
- postul,
- asceza,
- spovedania,
- împărtăşania
- metaniile etc

sunt cu toate energii vitale pentru suflet. Nu trebuie să uităm acest lucru în zilele noastre când sunt mulţi care nu vor să recunoască faptul că trebuie s aibă grijă şi de suflet nu numai de trup.[38]

Părintele Liviu Vidican-Manci ne spunea că în cele din urmă grija pentru suflet este şi o problemă de educaţie care începe cu cei 7 ani de acasă: „în limbajul ştiinţific ne ataşăm de anumite sintagme, cum este şi „nativi digitali", cert este că sunt numeroase nuanţe. Consider că învăţăturile Părinţilor Bisericii rămân ca sfat peren în grija pentru suflet.

În primul rând, în calitate de părinţi, să îi ajutăm pe copii să înţeleagă valoarea rugăciunii, fie că este generaţia digitală, fie că este generaţia emigranţilor digitali sau a nativilor digitali.

Dacă ei voi fi învăţaţi de părinţi încă de mici cât de importante sunt rugăciunea şi relaţia cu Dumnezeu, vor avea discernământul necesar, capacitatea şi forţa de a spune „nu" atunci când vor simţi că este prea mult consum de virtual, de social media.

Sunt multe prezenţe din Biserica Ortodoxă, fie că vorbim de filmuleţe scurte (shorts) de la Facebook, Youtube, Instagram sau TikTok, cu îndemnuri foarte bune.

Însă, este necesar să specific că în oceanul de sfaturi şi îndemnuri mai sunt şi persoane care doar flutură steagul Ortodoxiei, dar ale căror îndemnuri ar fi bine să nu le urmăm.

Cum facem, deci? Oferim crezare acelor persoane care sunt girate şi asumate de Biserica Ortodoxă, pe care le întâlnim în publicaţiile şi site-urile oficiale ale Bisericii Ortodoxe."[39]

Vitalitatea sufletului depinde de gradul de energie duhovnicească pe care

- îl investim,
- îl dăm
- şi îl alocăm

pentru el.

Este adevărat că moartea deplină şi totală a sufletului este numai iadul însă ceea ce trebuie să ştim este că de mai multe ori

- păcatul
- şi patimile

sunt o prefigurare a aceste morți.

---

[37] Idem.

[38] A se vedea Radu Teodorescu, *Sufletul între îngeri și demoni* (Cugir, 2023).

[39] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).

De ce? Fiindcă în cele din urmă păcatul şi patimile sunt într-un fel sau altul uniri cu demonii după cum a ajuns să definească acest lucru un teolog ortodox contemporan. Este adevărat că după învăţătura creştin ortodoxă când harul lui Dumnezeu se află în sufletul omului ei bine totul este frumos şi plăcut pentru acel suflet. Totuşi Dumnezeu îngăduie şi ispitele.

Despre etapele harului în sufletul uman ca energie dătătoare de viaţă există în tradiţia ortodoxă trei etape:

1. etapa de început în care primim harul lui Dumnezeu,
2. pierderea harului din cauza ispitelor şi a încercărilor
3. revenirea harului după trecerea cu succes a ispitelor şi încercărilor.[40]

În acest sens părintele Liviu Vidican-Manci spunea că trebuie să fim într-o stare de trezvie continuă pentru a nu pierde harul din inima noastră: „să ne străduim şi să ne silim să facem cele bune. Silirea în concepţia filocalică şi a patericului este necesară pentru a te porni pe drumul cel bun. Să ne silim să ne cerem iertare, dacă greşim. Să ne silim, dacă nu avem obişnuinţa rugăciunii dimineaţa şi seara, să o dobândim. Să ne silim să ne respectăm, dacă avem tendinţe autoritare unii asupra altora. Gândindu-ne la aceste lucruri, rugându-ne, având Sfânta Liturghie, postind, căutând să ne respectăm unul pe celălalt, bineînţeles că îi vom ajuta şi pe copilaşii noştri să urmeze aceeaşi cale. Am făcut apel la metafora oglinzii, aceasta se murdăreşte uneori şi atunci se curăţă prin spovedanie, apelăm la duhovnic. Este esenţial ca familia să aibă un duhovnic."[41]

Energiile sufletului sunt exerciţii de natură duhovnicească şi nu trebuie să uităm acest lucru în zilele noastre când omul are un cult al

- hedonismului,
- materialului,
- trupescului,
- carnalului
- şi voluptosului.

Unii au căzut aşa de mult că au ajuns să considere că fanteziile erotice sunt cu adevărat stări de mari iubire şi de mare înălţare sufletească. Numărul mare de filme şi romane cu temă erotică sau pornografică este probabil cea mai bună dovadă în acest sens.

Dacă adulţii sunt unii care ţin cont de suflet ei bine şi copii şi adolescenţii. Tot părintele Liviu Vidican-Manci spunea în acest sens: „cu adolescenţii este nevoie de multă răbdare şi este necesar să le cultivăm responsabilitatea regulilor, întrucât, în această perioadă, se pun bazele formării unui adult responsabil sau a unui adult iresponsabil.

Un adult responsabil îşi primeneşte sufletul. Nu putem să ne educăm copiii doar în spiritul valorilor materiale, şcoala îi pre-găteşte pentru a avea o meserie, pentru a stăpâni un domeniu, dar noi, ca Biserică şi ca părinţi, ca familie creştină, este vital să le cultivăm dragostea pentru suflet şi înţelegerea îndatoririlor.

În clasa a IX-a, la disciplina Religie, elevii parcurg un capitol care se referă la datoria creştinului şi acolo sunt subliniate câteva aspecte: un creştin are în primul rând datoria să-L cinstească pe Dumnezeu, mai departe avem datoria de a ne respecta între noi şi, subliniez de fiecare dată când ajung la acest capitol, că avem datoria de a ne respecta pe noi înşine, pentru că nu poţi să spui că Îl respecţi pe Dumnezeu sau îi respecţi pe cei de lângă tine, dacă nu te respecţi pe tine însuţi."[42]

Energia sufletului prin urmare este vitală şi existenţială. Ceea ce este mai trist este că sunt din ce în ce mai puţini cei care ţin cont de ea. Omul de mai multe ori are o concepţie

- superficială,
- de suprafaţă,
- denaturată
- şi ignorantă

despre suflet şi despre ceea ce înseamnă el.

---

[40]https://calindraganblog.wordpress.com/2017/11/02/cele-trei-etape-ale-dobandirii-harului-duhului-sfant-in-teologia-arhimandritului-sofronie-de-la-essex/ (accesat pe 25.08.2026).

[41] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).

[42] Idem.

Energia sufletelului trebuie să ştim că este una care ajunge să ne facă să fim cât se poate de spirituali şi oameni duhovniceşti. Aceasta fiindcă se poate vedea din experienţa de zi cu zi că sufletul poate ajunge să se înrăiască. Sunt multe cazuri de oameni credincioşi buni care au devenit mari apostaţi fiindcă sufletul lor s-a înrăit fiindcă ei nu au mai voit să aibă grijă de sufletul lor.

Părintele Liviu Vidican-Manci ne spunea că mai ales la tineri se poate vedea cum ei au tendinţa de a îşi bate joc de propria persoană: „îi întreb pe elevi: „Care este opusul respectării propriei persoane?" Ei îmi răspund: „Este bătaia de joc faţă de propria persoană". Cum ne batem joc de noi? Prin a nu avea grijă de sănătate, a consuma substanţe interzise, a ignora instanţa sufletului. Prin darul acesta teribil al libertăţii, care este dar şi povară în acelaşi timp, ei decid dacă ne ascultă sau ajung să testeze pe propria piele veridicitatea învăţăturilor pe care le-am transmis. Însă foarte multă răbdare ne trebuie în educarea acestor tineri."[43]

Doi marinari discutau într-o zi.

- Ştii ce?
- Ce?
- Am tot auzit de suflet.
- Da.
- Ce este el?
- Este ceea ce menţine viaţa în trupul nostru.
- Şi din ce este format.
- El realităţi de natură spirituală.
- Realităţi de natură spirituală?
- Da.
- Cum ar fi?
- Raţiune (minte), sentimente şi voinţă.
- Doar atât?
- Şi legăturile care se formează între aceste elemente.
- Înţeleg.
- Mă bucur.
- Şi ce crezi că se va întâmpla cu sufletele noastre după moartea trupului?
- Vor continua să existe.
- Unde?
- În rai sau în iad.
- Da?
- Da.
- Am mai auzit de rai şi iad.
- Toată Biblia vorbeşte despre ele.
- Aşa este.
- Ştii ce?
- Ce?
- Eu la început când m-am făcut marinar am simţit multă vitalitate.
- De ce?
- Fiindcă eram plin de entuziasm.
- Cred.
- Acum îmi este mai greu.
- Chiar dacă ai mai multă experienţă?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă a intervenit rutina.
- Crezi?
- Da.

[43] Ibidem.

- Ştii ce?
- Ce?
- De multe ori Dumnezeu intervine şi în viaţa marinarilor.
- Cum?
- Trei oameni se întâlniră la marginea unui râu mare, peste care aveau să treacă cu o luntre.
- Şi*
- Dar cum luntrea era mică, nu se puteau sui în ea decât doi oameni şi luntraşul.
- Înţeleg.
- Luntraşul îi pofti pe doi din ei să se suie în luntre.
- Şi?
- Eu slujesc la un ministru - zise unul din cei trei - şi se sui în luntre.
- Eu slujesc la un general - zise al doilea - şi se sui şi el.
- Eu slujesc Domnului meu Iisus Hristos - zise al treilea - mi se cuvine şi mie loc.
- Ha! Ha! Răspunseră ceilalţi, râzând şi batjocorind... rămâi tu aci cu Domnul tău.
- Şi?
- Luntrea plecă cu cei trei, dar pe la mijlocul apei se scorni un vânt şi răsturnând-se în valuri se înecară cu toţii.
- A venit pedeapsa lui Dumnezeu?
- Da.
- Cred.
- Cel ce slujea Domnului a scăpat.
- Şi care este morala?
- Domnul ştie să apere şi să păzească pe ai Săi, iar noi trebuie să-I fim recunoscători şi să ne încredem în El şi El va lucra în viaţa noastră în chip minunat.[44]
- Aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord.
- Foarte frumoasă povestea.
- Este adevărată.
- Ştiu.
- Deci vezi?
- Ce?
- Dumnezeu lucră şi cu marinarii.
- Îmi vine greu să cred.
- Povestea vorbeşte de la sine.
- Nu contest.
- Şi atunci?
- Îmi este greu să trec peste rutina vieţii de marinar.
- Nu este imposibil.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Rutina apare în toate meseriile.
- Aşa este.
- Trebuie să ai răbdare.
- Cât?
- Nu foarte mult.
- Aşa am să facă.
- Găseşte-ţi mai multe activităţi care să te recreeze.
- Cum ar fi?

[44] Din Grigorie Comşa, *600 de istorioare duhovniceşti* (Bucureşti, 2021) pilda 39.

- Plimbări, citit, filme, întâlniri cu prietenii.
- Cum de nu m-am gândit la aceste lucruri?
- Nu ştiu.
- Aşa am să fac.

Profesorii sunt unii care ajung să modeleze sufletele tinerilor şi elevilor sau studenţilor. Ei trebuie să fie conştienți că sunt modele de urmat. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Liviu Vidican-Manci: „cum poate un profesor, la clasă, să fie îndrumar pentru sufletele tinere, în căutare de repere?

În primul rând, prin ce este el ca om, prin ce spune, prin cunoştinţele pe care le are, prin valorile pe care le-a asumat. Sunt extrem de importante lucrurile acestea şi copiii simt repede ce fel de om este cel din faţa lor, dacă îşi stăpâneşte materia sau nu, dacă îşi respectă materia sau nu. Dacă în locul orei de religie îi lăsăm pe copii să facă ce doresc sau să-şi facă temele la alte materii, evident că religia nu mai este o materie importantă în percepţia lor. Dacă elevii văd că pot avea un sprijin în noi, observă empatie şi duhovnicie, va ajunge acest profesor să fie respectat şi implicit ora de religie respectată."[45]

În istoria religiilor şi în religiile lumii se poate vedea că sunt mai multe concepţii despre suflet care diferă şi sunt cât se poate de contradictorii. În această carte nu vom face o istorie a religiilor cu privire la suflet ci vom vorbii mai mult despre faptul că sufletul este nemuritor. Dacă trupul este muritor ei bine nu acealaşi lucru se poate spune şi de suflet. În acest sens dogmatica creştin ortodoxă cunoaşte trei teorii cu privire la originea sufletului:

1. Sufletul este preexistent şi a fost creat de Dumnezeu mai înainte de facerea trupului (teorie susținută de filosoful grec Platon;
2. Traducianismul, o teorie fondată de scriitorul bisericesc Tertulian care suținea că sufletul se formează din sufletele părinților sau mai bine sufletele sunt din rădăcina sufletelor părinţilor;
3. Şi creaționismul care consideră că sufletul este dat de Dumnezeu în momentul conceperii celor doi părinți. Acesta este şi opinia acceptată de creştinismul ortodox.

Ceea ce ne putem da seama este că sufletul este unul care este în căutare de vitalitate. De cele mai multe ori această vitalitate însă este de mai multe ori contrafăcută şi mistificată:

- erezii,
- gnoze false,
- sincretisme,
- misticisme,
- ocultismele
- gnosticisme
- şi societăți secrete de sorgine francmasonică

sunt cu toate unele care ajung să facă mult rău sufletului şi să îl lipsească de energia vitală de care are nevoie atât de mult.[46]

În termenii lui Ioan al Crucii (misticul spaniol) de mai multe ori se poate vorbii de o noapte obscură a sufletului. Iată ce spunea în acest sens părintele Liviu Vidican-Manci: „Ioan al Crucii vorbeşte despre „noaptea întunecată a sufletului" ca despre un spaţiu în care Dumnezeu pare că te-a părăsit şi eşti singur. Cum navigăm printr-o „noapte întunecată a sufletului"?

Singurul răspuns este: Hristos este Lumina lumii, iar în momentul în care ne aflăm în întuneric, dacă nu apelăm la El, rămânem în întuneric. În noaptea întunecată a sufletului, Hristos este Lumina lumii.

Întrebarea este: „În ce condiţii îşi aminteşte omul de Hristos, când este în întuneric?" În condiţiile în care atunci când a fost copil sau în experienţa lui anterioară s-a întâlnit cel puţin o dată cu Hristos. Dacă el nu are ideea prezenţei lui Hristos, rămâne în întunericul teribil, iar noi nu suntem creaţi de Dumnezeu pentru întuneric, suntem creaţi pentru Lumină, de aceea ne simţim atât de bine în Lumină, ne simţim în siguranţă în Lumină."[47]

---

[45] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).

[46] A se vedea Marie-Hélène Congourdeau, *Embrionul şi sufletul lui la sfinţii Părinţi şi în izvoarele filozofice şi medicale greceşti (secolele VI î.Hr.–V d.Hr.)* (Sihbiu, 2014).

[47] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).

Sufletul prin urmare are nevoie de vitalitate care este energia prin care el există şi trăieşte. Vitalitatea sufletului după cum am spus de mai multe ori poate degenera şi în acest sens ajunge să se piardă şi să devină una

- desuetă
- şi perisabilă.

Aceasta fiindcă sufletul împătimit este unul care nu mai are vitalitate. Vitalitatea lui este una care lipseşte şi este înlocuită cu senzaţiile trupeşti care ajung să fie idolatrizate. Aceasta fiindcă după cum am spus trebuie să ştim că sufletul are nevoie de

- virtuți,
- fapte bune,
- curăţie,
- moralitate
- şi discernământ

pentru a ajunge să fie unul care să simtă vitalitatea.

Tot părintele Liviu Vidican-Manci ne oferă care este soluţia pentru ca sufletul nostru să ajungă să fie unul care să aibă vitalitate când este cuprins de trepidaţiile vieţii de zi cu zi: „pacea sufletului este un obiectiv dificil de atins, mai ales în contextul actual, -frământat de conflicte pe plan intern şi extern, dar şi provocările cotidiene, copleşitoare în anumite momente. Ce comportamente sau ritualuri ne pot aduce şi menţine pacea sufletului?

Un prim îndemn este practicarea rugăciunii. Să nu fie zi fără rugăciune şi, dacă se poate, să nu fie clipă în care să nu avem sufletul aţintit spre Dumnezeu: printr-un „mulţumesc", printr-o pri-vire caldă, printr-o stare de recu-noştinţă pentru orice socoteşte omul că e banal, dar, atunci când este bolnav, nu mai este banal, pentru faptul că merge pe picioarele lui, vede lumina zilei cu propriii ochi, se hrăneşte, are un serviciu, are o familie, are unde dormi."[48]

Vitalitatea sufletului trebuie să ştim că este în centrul de interes la mai multe cărţi de spiritualitate creştin ortodoxă. Poate una dintre cele mai vocale a fost cea a Sfântului Ilie Cleopa intitulată Valoarea sufletului.[49] Aceasta fiindcă trebuie să ştim că începând în antichitate cu filosoful grec Aristotel există mai multe

- curente,
- concepţii
- şi filosofii

vitaliste.[50]

Aceste concepte sunt unele care trebuie să ştim că pun mare accent pe vitalitate pe care o consideră ca centrul vieţii umane. După cum am spus vitalitatea este importantă în creştinismul ortodox dar ea nu poate să fie separată de harul lui Dumnezeu. Aceasta fiindcă după cum am spus când harul lui Dumnezeu vine în sufletul omului totul este

- iluminat,
- pacific,
- frumos,
- minunat
- şi liniştit.

Părintele Liviu Vidican-Manci ne spunea că nu trebuie să ne lăsăm frustraţi de marile dezbateri şi de haosul lumii din jur ci trebuie să fim verticali în credința noastră în Hristos: „în al doilea rând, chiar dacă sunt conflicte la nivel internaţional, să nu ne lăsăm distraşi, pentru că aceste conflicte la nivel internaţional, dacă suntem oneşti, nu le putem rezolva noi, în zadar lăsăm anxietatea să ne copleşească.

De fapt, ne distrage de la ce avem de făcut: să fim într-o relaţie personală cu Dumnezeu şi să sprijinim lumea prin rugăciune, nu prin a genera în cercul de prieteni tensiuni şi a contribui la sporirea fricilor."[51]

Lumea din jurul nostru trebuie să recunoaştem că ne poate afecta foarte mult vitalitatea sufletească prin mai multe lucruri reprobabile:

- scandaluri,

---

[48] Idem.

[49] Sfântul Ilie Cleopa, *Valoarea sufletului* (Bacău, 2008).

[50] https://ro.wikipedia.org/wiki/Vitalism (accesat pe 25.08.2026).

[51] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).

- violenţă,
- zavistie,
- răutate
- sau război.

În cele din urmă trebuie să urmăm îndemnul pe care Dumnezeu i l-a adresat Sfântului Antonie cel Mare care fiind nedumerit de ce Dumnezeu îngăduie nedreptăţile din lume a primit răspuns că acestea sunt taine mai presus de mintea oamenilor şi că Antonie trebuie să se concetreze asupra propriei mântuirii.[52]

Părintele Liviu Vidican-Manci era cât se poate concludent în acest sens când spunea: „creştinul este realist, optimist şi foarte încrezător în lucrarea şi prezenţa lui Dumnezeu în lume. Dumnezeu este cel care se ocupă de întreaga creaţie. El are treabă cu noi, iar dacă suntem aici, înseamnă că aici trebuie să ne facem treaba, nu să trăim cu gândul în Ucraina sau Palestina. Altfel, depăşim, cum ar spune un antreprenor, fişa postului. În momentul în care faci altceva decât ce este în fişa postului, tu nu mai faci ce trebuie. Suntem panicaţi pentru că ducem pe umerii noştri poverile lucrurilor pe care oricum nu le putem rezolva. Este important să fim informaţi, dar să nu facem o obsesie din informaţie. Este important să ştim ce se întâmplă în lume, dar să nu facem o obsesie din aceasta, pentru că noi suntem aici, în spaţiul acesta, aici este „războiul" nostru zilnic, dacă vorbim în termeni duhovniceşti. Până la sfârşitul veacului omul va fi într-o luptă continuă cu forţele întunericului, care nu doresc altceva decât sufletul, iar una dintre strategii este distragerea minţii, care ar trebui focalizată pe ce este important pentru noi: rugăciunea, armonia în familie, a-ţi face sarcinile la serviciu cât mai bine."[53]

Prin urmare este bine să ne dăm seama că lumea merge cum merge dar nu este în puterea noastră să o schimbăm după cum am voii. Trebuie să ne lăsăm în

- lucrarea
- şi încrederea

în voia lui Dumnezeu.

Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că în cele din urmă există un plan tainic al lui Dumnezeu cu lumea care fără doar şi poate este dincolo de

- cunoaşterea
- şi cogniția noastră.

Omul de mai multe ori se simte atotputernic în această lume şi uită că lumea în cele din urmă este guvernată de Dumnezeu.

Tot părintele Liviu Vidican-Manci era de părere că în cele din urmă lumea ajunge să fie privită în funcţie de dispoziţia omului sau a modului în care el ajunge să privească realitate: „care este versetul din Biblie sau citatul dumneavoastră „de suflet", motto-ul în care găsiţi o resursă emoţională în momentele provocatoare?

Versetul meu de supravieţuire este din cartea Tit, capitolul 1, versetul 15: „Toate sunt curate pentru cei curaţi; iar pentru cei întinaţi şi necredincioşi nimeni nu este curat, ci li s-au întinat lor şi mintea şi cugetul".

Pentru o persoană care are ca principii de viaţă altceva decât spune, este un viclean, un hoţ, un desfrânat, un adulter, acesta nu te va putea privi cu alţi ochi, prin urmare, atunci când oamenii spun lucruri urâte despre tine, despre Biserică, despre credinţa ta, să te uiţi cu atenţie cine vorbeşte."[54]

În acest sens când omul are vitalitate în suflet el ajunge să privească lumea din jur

- pozitiv,
- optimist,
- curat,
- bine
- şi promiţător.

Când omul nu mai are vitalitate în suflet dintr-o dată lumea din jurul lui devine

- tristă

[52] Din *Patericul egiptean* (Alba Iulia, 1991).
[53] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).
[54] Idem.

- şi posacă.

Aceasta fiindcă trebuie să ştim că de cele mai multe ori nu suntem capabili să privim obiectiv dincolo de propria vitalitate care ajunge să ne definească conturul lumii din jur. Aceasta fiindcă suntem persoane care nu avem de multe ori harul lui Dumnezeu în noi şi în acest mod ajungem să ne înstrăinăm de izvorul vitalităţii.

Vitalitatea de mai mute ori este creată în doi de cei din exterior şi mai ales de părintele nostru duhovnicesc (dacă avem unul). Iată ce spunea în acest sens tot părintele Liviu Vidican-Manci: „dacă este un părinte duhovnicesc care vine şi spune lucruri care au susţinere şi eu ştiu de ele, dar sunt ascunse, atunci caut să mă schimb, pentru că este acolo un ochi care poate să pătrundă în întunericul sufletului meu.

Dar când cineva din întuneric îţi vorbeşte despre lumină e mai complicat să-l iei în seamă, un ochi care se află în păcat porneşte de acolo în analiza lui asupra ta, cu judecată."[55]

Doi locuitori ai unei mari metropole discutau într-o zi.

- Ştii ce?
- Ce?
- De multe ori îmi doresc să fi locuit la ţară.
- De ce?
- Este mai linişte.
- Crezi?
- Da.
- Se poate.
- Adică?
- Ştii ce?
- Ce?
- Eu cred că nu toţi suntem la fel.
- Evident că nu suntem la fel.
- Ţine mult să ne obişnuim cu locul în care ne-am născut.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Un new-yorkez care toate viaţa lui a trăit în acel oraş se va acomoda foarte greu cu alt oraş.
- Aşa este.
- Vezi?
- Dar ştii ce am remarcat?
- Că în marile oraşe îţi pierzi foarte uşor vitalitatea sufletului.
- De ce?
- Eşti în larmă continuă.
- Depinde.
- De ce?
- Poţi fi isihast chiar şi în Times Square.
- Glumeşti.
- Nu.
- Cum?
- Ţine mult de convingere.
- Convingere?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă convingerea te motivează.
- Te fortifică?
- Da.
- Şi convingerea se leagă de vitalitatea sufletului?

[55] Idem.

- Da.
- Cum?
- O să îţi spun.
- Te ascult.
- Istoria păstrează următoarea întâmplare.
- Care?
- În anul 1819, un tânăr boier din Germania, făcea o excursie de plăcere prin munţi.
- Şi?
- La o răscruce de drum văzu o cruce cu Chipul lui Iisus Cel Răstignit.
- Frumos.
- Crucea avea de jur împrejur următoarea scriere.
- Care?
- Aceasta am făcut pentru tine - dar tu ce faci pentru Mine?
- Şi?
- Icoana şi întrebarea ei îi străpunse inima, îi schimbase viaţa şi tânărul cel iubitor de plăceri deveni un vestitor al Domnului.
- Chiar?
- Da.
- Şi ce a urmat?
- Mai târziu acest întors la Domnul, scrise şi el întrebarea de mai sus pe o cruce din apropierea unei cârciumi.
- Şi?
- Peste un an, cârciumarul era şi el un întors la Domnul.
- Ce frumos.
- Întrebarea îi străpunse inima, încuiase cârciuma şi din vestitor al diavolului se făcuse un vestitor al Domnului.
- Extraordinar.
- Fratele meu!
- Ce?
- Lasă întrebarea de mai sus să sape şi în inima ta.
- aşa este.
- Ce răspuns ai tu faţă de această întrebare?
- Încă nu ştiu.
- Ce faci tu pentru Cel ce a suferit şi a murit pentru tine?[56]
- Mi-am lua credința în serios.
- Aşa este.
- Deci poți să îți menține vitalitatea sufletului şi în marile oraşe?
- Da.
- Nu eram conştient.
- Rugăciunea lui Iisus poate să fie rostită oriunde.
- Aşa este.
- Ştii de cazul Sfântului Antonie cel Mare?
- Nu.
- El se credea cel mai mare isihast în viaţă.
- Şi?
- Dumnezeu i-a descoperit un curelar însurat din Alexandria Egiptului care era mult mai mare isihast ca el.
- De ce?
- Fiindcă era foarte smerit.
- Aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord.

[56] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 40.

- Cum să nu fiu?
- Acum eşti lămurit?
- Da.
- Mă bucur.

Se poate spune că Dumnezeu ne comunică vitalitatea prin ceea ce se poate denumii ca harul Său pe care ştim că nu îl dă cu măsură. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că Dumnezeu în pronia Lui are un plan cu noi cu toţi. Tot părintele Liviu Vidican-Manci spunea în acest sens: „mai mult decât atât, acest verset arată privirea dumnezeiască spre noi: Dumnezeu ne vede ce putem deveni, chiar dacă suntem în păcat, ne vede în sfinţenia noastră, de aceia are atât de multă îngăduinţă cu fiecare dintre noi.

Mai am un verset care îmi place foarte mult, din 1 Corinteni, capitolul 6, versetul 12: „Toate îmi sunt îngăduite, dar nu toate îmi sunt de folos. Toate îmi sunt îngăduite, dar nu mă voi lăsa biruit de ceva".

Este un text care ar fi indicat să fie motto de viaţă pentru un tânăr, fără a însemna că nu ne putem bucura de micile plăceri ale vieţii, nu despre aceasta este vorba, eu nu-L văd pe Dumnezeu că doreşte să fim nişte rigizi, nişte crispaţi, oameni cimentaţi…"[57]

CAPITOLUL 3

VITALITATEA DUHOVNICEASCĂ NE ȚINE CENTRAȚI PE CEEA CE ESTE IMPORTANT ȘI ESENȚIAL

Ceea ce se poate vedea în vremurile noastre contemporane este că trăim într-o epocă a crizei de esenţial. De multe ori omul de azi uită că esențială este

- legătura
- şi raportul

lui Dumnezeu.

Vrăjit de plăcerile lumii omul de azi ajunge să se abată de la calea lui spre Dumnezeu şi cu Dumnezeu şi este deturnat de plăcerile efemere ale lumii din jur crezând că ele îi vor aduce cu adevărat fericirea.[58]

În acest sens în creştinismul ortodox se poate spune că există o legătură strânsă şi chiar ontologică dintre esențial şi vitalitate. De ce? Fiindcă trebuie să recunoaştem că vitalitatea este o experienţă a esențialului.

Iată ce spunea în acest sens gânditorul creştin ortodox Andrei Pleşu: "într-un articol de anul trecut, spuneam că prezenţa supraabundentă a anecdoticii cotidiene în presa curentă abate atenția cititorilor de la „lucrurile cu adevărat importante". Ei bine, unul dintre aceşti cititori mi-a scris pentru a mă întreba care anume sînt lucrurile cu pricina. Întrebarea e legitimă şi m-a făcut să mă simt stingherit. Asta meriţi când foloseşti, în genul scurt, cuvinte mari. Îmi place sau nu, trebuie să mă explic.

Tema e riscantă. Mai întâi pentru că trebuie să o rezolv clar şi concis, gazetăreşte, rămânând, aşadar, în limitele genului scurt. Apoi pentru că invocarea „lucrurilor importante" stimulează gesticulația solemnă şi impostația inițiatică. În sfârşit pentru că, în acest domeniu, răspunsurile sunt, inevitabil, gata-făcute, previzibile şi, ca atare, nefolositoare. Poţi întocmi oricând o listă validă de probleme nobile, care să definească fără rest ceea ce este „important": problema sensului, a morţii, a iubirii, a suferinţei, a desăvârşirii de sine, a creativității. Acestea sunt, într-adevăr, probleme importante şi e un fapt că vârtejul zilnic le marginalizează, le adumbreşte, schimbând unghiurile şi răsturnând proporțiile."[59]

Voim să fim centraţi pe ceea ce este esențial – pe legătura noastră cu Dumnezeu Tatăl – dar atracțiile lumii din jur de mai multe ori face această legătură nulă sau numai una

- formală
- şi nominală.

[57] Preot Liviu Vidican-Manci, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/educatie-si-cultura/interviu/in-noaptea-intunecata-a-sufletului-hristos-este-lumina-lumii-195815.html (accesat pe 28.10.2025).

[58] A se vedea Radu Teodorescu, *Simulacrele fericirii în lumea contemporană* (Cugir, 2025).

[59] Andrei Pleşu, Dilema veche 2006 https://dilemaveche.ro/sectiune/editoriale-si-opinii/situatiunea/lucruri-importante-604233.html (accesat pe 28.10.2025).

Vitalitatea trebuie să ştim că nu o vom găsii în detaliu fiindcă ea este una care este experimentată în esenţial sau în ceea ce ne duce la esenţă. În acest sens viaţa religioasă de mai multe ori este esenţială dar putem să vedem în lumea noastră ea devine o experienţă de periferie. De ce? Fiindcă omul ajunge să nu mai da dovadă de seriozitate. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că

- seriozitatea,[60]
- esenţialul
- şi vitalitatea

sunt profund legate una de alta.

Tot gânditorul Andrei Pleşu spunea în acest despre importanţa de a ne menţine pe esenţial: „necazul e că toate aceste probleme întrunesc un soi de consens vid: toţi admit, la răstimpuri, că ele sînt importante, dar nimeni nu le ia în serios, decât în rare momente de criză drastică, sub clarul de lună al primei îndrăgostiri sau la capătul unei beţii ruseşti. În Orientul mediu şi extrem, accentele se schimbă. Conturul metafizic al tematicii „europene“ face loc fie transcendentului radical, care anulează tot, fie clipei revelatoare, aptă să lumineze fulgurant, în chiar nemijlocirea imanenţei sale, sensul ultim. Cu multe decenii în urmă, un autor chinez, Lin-Yu-Tang, avea mare succes în Occident cu o carte intitulată The Importance of Living („Importanţa trăirii“, a vieţuirii de zi cu zi). Nu era un elogiu „vitalist“ al existenţei comune, ci o invitaţie la asumarea exigentă a fiecărei experienţe de viaţă (de la artă şi ritual la mâncare şi îmbrăcăminte), din perspectiva actului spiritual care o instituie. În genere, şi la Apus, şi la Răsărit se socoteşte că lumea nu are sens decât pe fundalul unei ordini meta-lumeşti, care o justifică şi o orientează. Lucrurile „importante“ sunt punctul de fugă al accesoriilor, „mântuirea“ lor. Fără prezenţa lor hieratică, totul se pierde în derizoriu şi trivialitate. În limbajul credinţei, al tuturor credinţelor, „lucrurile importante“ se reduc, în fond, la unul singur: căutarea lui Dumnezeu, adică a singurei realităţi capabile să situeze totul, să dea „scara“ corectă a imediatului, să creeze ierarhii existenţiale cu sens.”[61]

Se poate vedea din afirmaţia de mai sus că fără de Dumnezeu viaţa

- nu mai are sens,
- nu mai are esenţă,
- nu mai are vitalitate
- cade în derizoriu
- şi devine trivială.

Iată de ce este bine să ştim că nu se poate separa în nici un fel starea de vitalitate de esenţial sau mai bine spus de concentrarea pe centru. De ce? Fiindcă este bine să ne dăm seama că sunt lucruri care nu pot exista unul fără de altul. Vitalitatea este o experienţă

- a esenţialului
- şi a ceea ce este cu adevărat important în termenii eseistului Alexandru Paleologu.[62]

Despre lucrurile cu adevărat tot gânditorul Andrei Pleşu spunea: „îmi dau perfect seama că orice discurs despre „lucrurile importante“ e pândit de primejdii demobilizatoare. El poate sucomba în linearitate sublimă, dar flască, în inexprimabil sau – hélas – în abisalitatea de budoar a lui Paulo Coelho. Mai modestă şi mai direct utilizabilă ar fi, poate, o abordare piezişă. Mai important decât să inventariezi – numindu-le – lucrurile importante, este să ţii mereu deschisă întrebarea cu privire la ele. Cu alte cuvinte, să fii mereu atent la raportul dintre lucrurile, împrejurările şi fiinţele cu care ai de-a face, să deosebeşti între esenţial şi secund, între inevidenţele determinante şi evidenţele contingente, între traiectoria destinală şi accidentul colateral. A face din fiecare circumstanţă un exerciţiu de discernământ e cheia optimă a identificării „lucrurilor importante“, care, de la caz la caz, capătă culori, definiţii şi funcţii diferite. Cititorul care mă întreabă care sînt „lucrurile cu adevărat importante“ este plasat deja în „câmpul“ acestui exerciţiu.”[63]

---

[60] A se vedea Radu Teodorescu, *Seriozitatea în sens laic, moral şi ecclesial* (Cugir, 2028).

[61] Andrei Pleşu, Dilema veche 2006 https://dilemaveche.ro/sectiune/editoriale-si-opinii/situatiunea/lucruri-importante-604233.html (accesat pe 28.10.2025).

[62] A se vedea Alexandru Paleologu, *Despre lucrurile cu adevărat importante* (Bucureşti, 1997).

[63] Andrei Pleşu, Dilema veche 2006 https://dilemaveche.ro/sectiune/editoriale-si-opinii/situatiunea/lucruri-importante-604233.html (accesat pe 28.10.2025).

Se poate spune că în sensul vitalității ceea ce este esențial este la fel de bine și ceea ce este central. Aceasta fiindcă toți oamenii vor să știe că sunt în centrul existenței. Când acest lucru nu are loc se poate spune că omul ajunge să se simtă cumva discriminat.[64]

Ceea ce este mai trist este că de mai multe ori omul ajunge să trăiască cu

- iluzia,
- impresia
- și imaginația

că este în centrul existenței și al vieții în timp ce în realitate nu este. De ce? Fiindcă după cum am spus patimile și procesul de împătimire îl duce pe om departe de centralitate și ceea ce este esențial.

În acest sens după gânditorul Andrei Pleșu trebuie să știm că întotdeauna trebuie să fim unii care să avem întrebări și dileme cu ceea ce are loc în jurul nostru și să nu luăm lucrurile fără să le analizăm: „alături de discernământ, se impune, de altfel, deprinderea – aș spune aproape „cultura" – interogativității. Omul fără dubii este prototipul omului care n-are nici o relație cu „lucrurile importante": el „știe", e beat de certitudini, nu are – în cel mai bun caz – decât mici perplexități de ocazie. Nu pledez, firește, pentru nedumerirea veșnică, ci pentru surdina care trebuie pusă mereu, de foarte sus, asupra oricărei forme de suficiență mentală. A avea o relație constantă cu universul întrebării, cu acela, mai ales, al întrebării fără soluție promptă, e un semn de sănătate spirituală, de bună așezare în teritoriul valorilor."[65]

Prin urmare vitalitatea are nevoie de

- interogație,
- meditație,
- atenție
- și grijă.

Aceasta fiindcă după cum am spus în religiile lumii sunt mai multe curente vitaliste care ne promit marea cu sarea și în realitate ne lasă de izbeliște.

Deși au mai multe practici intrigante yoga ei bine trebuie să știm că hinduismul și budismul sunt departe religii care au vitalitate în ele. În doctrinele lor se pune mare accent pe

- neantizarea,
- golirea
- și chiar nimicirea

persoanei. Aceasta fiindcă în aceste religii vacuumul și neantul sunt cu adevărat sensul și finalitatea ultimă a umanității și a persoanei în sine.

Vitalitatea este ceea ce merge la esență și ceea ce este cu adevărat important într-o lume în care se pare că de mai multe ori nu se mai fac priorități. Tot gânditorul Andrei Pleșu spunea: „lucrurile cu adevărat importante" sunt cele cărora, îndeobște, nu le acordăm importanță, cele care pun, în jurul satisfacțiilor zilnice, un halou de neliniște și, în jurul insatisfacțiilor, un halou de liniște suverană. Sînt „distanța" fără de care nici un episod trăit nu are adâncime. Conștiința difuză a existenței lor m-a ajutat, în multe ceasuri de oboseală a sufletului, să funcționez malgré tout. Am aflat, astfel, că mai important decât să știi care anume sînt lucrurile importante e să ai încredințarea că asemenea lucruri există și că, recunoscute sau nu, numite sau de nenumit, ele sunt stelele fixe ale oricărei încercări omenești."[66]

Vitalitatea este se poate spune un fel de Cenușăreasă a societății noastre contemporane. De ce? Fiindcă toată lumea o vrea dar mai nimeni nu vrea să facă efortul pentru

- a o găsii,
- a o prețuii
- și a o cultiva.

După cum am spus trebuie să știm că vitalitatea este o realitate care se cultivă. Aceasta fiindcă trebuie să știm că creștinii ortodocși nu sunt proști după cum cred mai mulți. Aceasta fiindcă prostia nu este un lucru pe care Hristos ni l-a cerut și prin urmare ne putem da seama ca simplii creștin ortodocși că avem nevoie de vitalitate.

---

[64] A se vedea Radu Teodorescu, *Discrimnarea: o mare problemă a societății noastre* (Cugir, 2026).

[65] Andrei Pleșu, Dilema veche 2006 https://dilemaveche.ro/sectiune/editoriale-si-opinii/situatiunea/lucruri-importante-604233.html (accesat pe 28.10.2025).

[66] Idem.

Se poate spune că pilda fiului risipitor se referă şi la vitalitate. Fiul risipitor a ajuns să ducă o viaţă departe de părintele lui. Era rob patimilor şi a ajuns să sufere dorind chiar mâncarea porcilor. Iisus ne spune că fiul risipitor "şi-a revenit în sine," adică a ajuns să îşi dea seama că viaţa pe care o ducea nu avea nimic vital ci era mai mult o înşelăciune şi un simulacru. Iată ce spunea în acest sens părintele Timotei Prahoveanul: „cuvintele Evangheliei au o frumuseţe fără seamăn, pătrund în chip special la inima cititorului, astfel încât pot face ca sufletele împietrite să se schimbe. S-a spus că dacă întreaga Scriptură s-ar pierde şi ar rămâne doar Pilda Întoarcerii Fiului risipitor, ar fi destul pentru îndreptarea omului către Dumnezeu.

Tema Evangheliei este o invitaţie de aducere aminte şi privire către bunătatea Părintelui ceresc. Adeseori, fiii cer părinţilor lucruri de care nu au nevoie, dar iubirea părinţilor, în cazul Evangheliei a părintelui cel bun, nu are margini. Nu ştim să le apreciem bunătatea, de aceea greşim drumul în viaţă, ne risipim şi devenim toţi, chiar dacă nu recunoaştem, fii risipitori."[67]

Doi muncitori discutau într-o zi.

- Ştii la ce mă gândesc?
- Nu.
- Este vitalitatea compatibilă cu munca?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă munca este un exerciţiu de vitalitate.
- Adică?
- Fără el lumea nu ar mai exista.
- Se poate?
- Da.
- De ce?
- Lumea se bazează pe muncă.
- Aşa este.
- Vezi?
- Dar cum rămâne cu exploatarea omului de către om?
- În acest caz nu se mai poate vorbii de vitalitate.
- De ce?
- Fiindcă este o formă de sclavie.
- Exploatarea omului de către om?
- Da.
- Aşa este.
- Munca este vitală.
- Dar produce vitalitate?
- Când este raţională.
- Crezi?
- Da.
- Pe ce te bazezi?
- Pe faptul că omul trebuie să aibă ceva de făcut în această viaţă.
- Adică s muncească?
- Da.
- Poate aduce munca împlinire?
- Da.
- Cum?
- Dacă este făcută cu plăcere?
- Se poate?
- Da.

[67] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

- Nu ştiu ce să spun.
- Îţi voi spune o întâmplare adevărată.
- Te ascult.
- La coborârea dintr-un tren, un domn întrebă pe un slujbaş, care din întâmplare era credincios.
- Ce anume?
- Ascultă domnule, ce s-ar întâmpla dacă s-ar rupe frâna şi s-ar slobozi trenul la vale?
- Mai avem o frână de rezervă şi atunci o punem pe aceea în aplicare.
- Şi dacă se rupe şi aceea?
- Atunci slobozim frâna de apă.
- Şi dacă nici aceea nu poate ajuta?
- Apoi, atunci, domnul meu, să ştii că intrăm îndată în rai sau în iad, aşa după cum au fost purtările şi traiul nostru![68]
- Bun răspunsul.
- Vezi oamenii vor să ştie că sunt în siguranţă.
- Aşa este.
- Este bine.
- Da?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă în cele din urmă vom ajunge la Cel care conferă siguranţă.
- Aşa este.
- Deci munca nu contrazice vitalitatea?
- Nu.
- Nu credeam.
- Munca aduce şi ea o formă de vitalitate.
- De ce?
- Fiindcă trebuie să fie făcută cu cap.
- Raţional?
- Da.
- Aşa este.
- Vezi?
- De multe ori mă simt ca un sclav când muncesc.
- Nu este bine.
- De ce?
- Fiindcă nu eşti un sclav.
- Dar simt că tot ce pot face este să muncesc.
- Munceşti peste puteri?
- Nu.
- Şi atunci?
- Am intrat într-o rutină a muncii.
- Şi eu.
- Ce este de făcut?
- Să ne ajutăm unul pe altul.
- Cum?
- Să ne susţinem psihicul.
- Se poate?
- Da.
- Cred că vom reuşii.
- Sigur vom reuşii.

[68] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 41.

Ceea ce trebuie să ştim este că numai la Dumnezeu vom găsii vitalitatea de care avem atâta nevoie. Doar că în viaţă de mai multe ori de pierdem prin hăţiş. Tot părintele Timotei Prahoveanul spunea în acest sens: „primul înţeles legat de această preafrumoasă şi tulburătoare Evanghelie este al drumului către casă.

Am avut în copilărie, în tinereţe sau altădată experienţa unei călătorii pe munte, în pădure, în hăţişul unei dumbrăvi. Ni s-a întâmplat, poate, să nu mai găsim drumul de întoarcere.

De câte ori nu s-a vorbit, chiar şi în ultima perioadă, despre copiii care s-au pierdut de mama şi tatăl lor? Copii rătăciţi, care au fost găsiţi după multe ceasuri de căutare. Alţii au fost găsiţi fără suflare. Când ai pierdut drumul către casă, mai ales în vremea friguroasă ori împresurată de pericole, ai pierdut totul. Oare auzim strigătul copiilor care s-au rătăcit de casa părinţilor?"[69]

Ceea ce se poate remarca este că fiul risipitor a fost unul care a plecat şi a abandonat ceea ce era esenţial: relaţia cu părintele lui. Se poate spune că sunt mulţi astfel de oameni care la un moment dat renunţă la Tatăl lor din cer şi merg după

- plăceri,
- distracţii,
- deşertăciunile
- şi superficialităţile

lumii din jur.

În acest sens se poate spune că într-o măsură mai mare sau mai mică cu toţii suntem nişte fii risipitori.[70] Acesta fiindcă deşi dorim vitalitatea în viaţa noastră ajungem să ne dăm în vânt de mai multe ori pe lucruri reprobabile şi efemere.

Părintele Timotei Prahoveanul spunea în acest sens: „Evanghelia Întoarcerii Fiului risipitor ne aşază în faţa ochilor sufleteşti trei personaje: un tată prea bun, aşa cum este Dumnezeu întotdeauna, bogat în bunătate, îndelung-răbdător şi milostiv, cum rostim în ecfonisele slujbelor. Alt personaj este fiul tânăr, lipsit de experienţă, plecat departe, cu încercările ori risipirile cunoscute, şi un altul statornic la prima vedere şi ascultător faţă de tatăl său.

Orice plecare este foarte grea! Orice abatere şi îndepărtare de la rânduieli aduc risipire şi zbucium."[71]

Ceea ce poate fi dedus şi realizat destul de simplu este că nu ai cum să fi n vitalitate dacă eşti într-o stare de risipire. Aceasta fiindcă de mai multe ori se poate vedea că

- trivialul,
- şmecherescul,
- superficialul
- şi efemerul

ajung să se câştige într-un fel sau altul şi ajung să ne corupă.

De ce? Fiindcă de cele mai multe ori nu recunoaştem că suntem uşori coruptibili. Aceasta fiindcă după cum spune zicala *puterea absolută corupe absolut.*

Risipirea este o stare veche de când lumea. În antichitate păgânii în loc să Îl caute pe Dumnezeu se dedicau şi ridicau mari temple în cinstea zeilor politeişti. În Evul Mediu s-a inventat tabuul cu arderea pe rug a vrăjitoarelor şi a ereticilor.

În lumea modernă omul a ajuns să creeze lagăre de concentrare în care au murit mai multe milioane de suflete.

Se poate vedea că în istorie *starea de risipire* a fost o constantă. Este adevărat că cel rău (diavolul) a avut şi el contribuţia lui în toate eşecuri existenţiale ale umanităţii. Ceea ce este important să ştim este că vitalitatea

- ne scoate,
- ne salvează,
- ne rupe
- şi ne scoate

din starea de risipire.

---

[69] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

[70] A se vedea *Cartea fiului risipitor* (Sibiu, 2012).

[71] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

Totuşi se poate spune că niciodată nu este prea târziu să ne întoarcem la calea vitalităţii deşi de mai multe ori am ajuns să o confundăm şi să nu mai ştim care este adevărul.

Tot părintele Timotei Prahoveanul spunea: „orice s-ar întâmpla în viaţa cuiva, mult mai importantă este întoarcerea! Nimeni nu va putea găsi o altă cale, decât aceea a Blândului Păstor, Care a mers pe marginea prăpastiei pentru a căuta oaia cea pierdută. Oaia cea pierdută sunt eu, poate fi şi un alt fiu risipitor, sau mai mulţi, acest lucru nu mă priveşte nicidecum, iar Tatăl Cel îndelung-răbdător, Părintele din ceruri, va aştepta mereu întoarcerea noastră...”[72]

Ceea ce se poate vedea este că sunt mulţi care consideră că ei bine tocmai această stare de risipire este vitalitatea adevărată:

- cluburi de noapte sau striptease,
- droguri şi halucinogene,
- alcool,
- desfrâu,
- dezmăţ
- şi nelegiuirea

ne spun ei că sunt de fapt formele adevărate ale vitalităţii. Ei bine în această carte am voit să ne luăm timpul necesar să facem o distincţie dintre vitalitatea adevărată şi cea falsă.[73]

Contrafacerea vitalităţii trebuie să ştim că este o chestiune veche care s-a manifestat în

- religie,
- filosofia
- sau psihologie.

Aceasta fiindcă până şi păgânii aveau mai multe concepţii despre vitalitate care evident că erau cât se poate de eronate. Sunt puţini cei care ştiu că luptele dintre gladiatori din Roma antică erau dedicate în cinstea zeilor şi se considera că erau cu adevărat

- un exemplu,
- un model
- şi un reper

de vitalitate pentru populaţia imperiului. Ce putea să fie mai plin de vitalitate decât să lupţi pe viaţă şi pe moarte în Colosseum?

Tot părintele Timotei Prahoveanul spunea despre simbolistica generică a fiului risipitor: „despre cuvintele acestei Sfinte Evanghelii ne tâlcuiesc marii teologi, Marii Părinţi ai Bisericii. Sfântul Chiril ne spune: Această parabolă poate fi privită ca fiind destinată neamurilor păgâne. Unul era drept, cuviincios dintre fii, iar celălalt, risipitor, a cheltuit partea de avere, tot ce avea strâns, şi s-a aruncat la roşcovele cu care se hrăneau porcii. Doar o parte din oameni au păstrat şi păzit ceea ce li s-a dat. Alţii s-au lipit întru totul de bunătatea şi grija, de dragostea aceasta şi au ajuns fără de cinste de viaţa cea bună şi virtuoasă. Au căpătat ca hrană basmele mincinoase ale păgânilor care li s-au hărăzit în chipul roşcovelor, care au puţină dulceaţă în ele, sunt uscate şi nehrănitoare, căci i-a hrănit pe ei diavolul cu istorisirile neadevărate şi cu dulcegăriile şi vorbele basmelor.”[74]

După cum am spus mai toate marile religii ale lumii

- hinduismul,
- budismul,
- taoismul,
- zoroastrianismul,
- islamul
- sau iudaismul

cu toate au concepţiile lor despre vitalitate şi despre cum poate să fie cultivată şi menţinută vitalitatea în viaţa cuiva. Ceea ce se poate vedea este că nu pot să fie mai multe vitalităţi după cum sunt mai multe religii.

---

[72] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

[73] https://ro.wikipedia.org/wiki/Vitalitate (accesat pe 26.08.2028).

[74] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

Tot despre simbolistica fiului risipitor părintele Timotei Prahoveanul spunea: „exegeţii spun că prin pilda celor doi fii Hristos a vrut să-i înţeleagă pe sfinţii îngeri din cer şi pe oamenii care sunt pe pământ. Fiul cel mare îi reprezintă pe îngeri, fiul cel tânăr şi risipitor semnifică neamul omenesc.

Sfântul Teofilact, Arhiepiscopul Bulgariei, ne spune câteva lucruri importante privind interpretarea duhovnicească a parabolei. În primul rând, despre cel care s-a dus în ţara îndepărtată vorbeşte ca despre cel care se va da în lături de la Dumnezeu şi va cheltui toate darurile dum-ne-zeieşti. Văzut-am mai înainte pe Domnul înaintea mea că de-a dreapta mea este ca să nu mă clatin, citim în (Psalmul 15, 8), iată, cei ce se depărtează de la Tine vor pieri (Psalmul 22, 26), deci toţi cei care au plecat de lângă Domnul au pierdut bucuria negrăitei şederi întru Împărăţia Lui."[75]

Contrafacerea religioasă a vitalităţii însă omul ajunge să o simtă mai de vreme sau mai târziu fiindcă sufletul omului

- simte,
- trăieşte,
- intuieşte
- şi descifrează

vitalitatea.

După cum am spus în rândurile de mai sus vitalitatea este experimentată ca o stare profundă de fericire şi împlinire în care parcă totul

- pulsează a viaţă
- este plin de energie
- şi este încărcat cu fericire.[76]

În logica parabolei fiului risipitor se poate vedea că foametea este de fapt starea de depărtare de Dumnezeu. În acest sens părintele Timotei Prahoveanul spunea: „Fiul cel tânăr a risipit avuţia. Fapta bună, una singură este, iar răutatea în multe feluri şi multe rătăciri pricinuieşte, spune Sfântul Teofilact. După ce şi-a cheltuit avuţia, cel plecat departe nu foamete de pâine, ci foamete de a asculta cuvântul Domnului a avut (Amos 8, 11).

Cei care nu se tem de Domnul trec prin astfel de situaţii. Nu au lipsă cei care se tem de Domnul, citim în Psalmul 33, 9. Temerea de Domnul aduce bucurii negrăite, iar lipsa acestei temeri aduce încercare şi foamete mare. Este foamea după Dumnezeu, în primul rând, pe care unii nu o înţeleg, dar pe care alţii o şi urmează neîncetat."[77]

Contrafacerile filosofice ale vitalităţii sunt şi ele multe:

- nihilism,
- hedonism,
- materialism,
- agnosticism,
- umanism,
- transumanism etc

sunt cu toate contrafaceri ale vitalităţii care se poate spune că ne risipesc şi ceea ce este mai rău ne pun pe un drum greşit şi eronat.

Starea de risipire este o stare care în nici un fel nu poate să fie denumită ca fiind o stare de vitalitate şi ca o stare care ajunge să ne facă să fim

- fericiţi
- şi împliniţi.

Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că risipirea aduce cu sine o descentralizare de pe ceea ce este esenţial şi prin urmare de ceea ce este folositor vieţii noastre. Aceasta fiindcă trebuie să ne dăm seama că viaţa noastră este una care este menită să fie trăită în vitalitate care ne face

- bucuroşi
- optimişti

---

[75] Idem.

[76] A se vedea Radu Teodorescu, *Simulacrele fericirii în lumea contemporană* (Arad, 1929).

[77] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

- şi realizaţi.

Iată ce spunea tot părintele Timotei Prahoveanul în acest sens: „când te temi de Dumnezeu, este bogăţie în casa ta, iar când nu risipeşti, împrăştii. Cel care s-a dus departe de Dumnezeu nu are în ochi faţa Lui. De aceea duce lipsă, fiindcă nici un cuvânt dumnezeiesc nu lucrează întru acesta.

Referindu-se la momentul venirii în sine a celui care şi-a risipit avuţia, Sfântul Teofilact ne spune că afară de sine fiind şi nepetrecând în partea celor cuvântătoare, a ajuns la momentul venirii în sine, gândind şi la pocăinţă şi venind la cea din afară rătăcire."[78]

Doi creştini ortodocşi discutau într-o zi.

- Am o problemă.
- Care?
- Vreau să simt vitalitatea în mine.
- Şi?
- Nu o simt.
- Dar ce simţi?
- Toropeală.
- Înţeleg.
- Ce să fac?
- Să nu deznădăjduieşti.
- De ce?
- Fiindcă dacă vrei vitalitatea mai de vreme sau mai târziu ei bine ea va venii în viaţa ta.
- Crezi?

  Da.
- De ce?
- Fiindcă te va ajuta Dumnezeu.
- Dar de ce nu mă ajută acum?
- Fiindcă poate consideră că trebuie să fi încercat.
- Încercat?
- Da.
- De ce?
- Nici chiar Fiul lui Dumnezeu nu a scăpat de încercări.
- Cum?
- Nu a fost ispitit în pustiul Carantinei?
- Ba da.
- Şi atunci?
- Dar eu nu sunt Iisus.
- Dar eşti creştin.
- Da.
- Urmezi Lui?
- Da.
- Atunci trebuie să aştepţi şi ispite.
- Poate ai dreptate.
- Nu poate.
- Dar cum?
- Singur.
- Aşa este.
- Vezi?
- Şi ce tehnică trebuie să aplic pentru a dobândii vitalitatea?
- O să îţi spun o întâmplare.
- Care?

[78] Idem.

- Una adevărată.
- Te ascult.
- Unui învăţat necredincios îi plăcea să ia peste picior pe cei credincioşi.
- Cum?
- Ce-o mai fi şi aia rugăciunea - îi zicea el unui credincios - a te ruga înseamnă a vorbi cu văzduhul şi cu vânturile.
- Credinciosul tăcea.
- Şi?
- Într-o zi află pe necredincios vorbind la telefon.
- Şi?
- Dar dumneata ce faci aici? Te-ai apucat să vorbeşti cu peretele?... Tu vorbeşti cu pereţii!...
- Ha!... Ha!... pe semne d-ta nici idee n-ai despre ce-i ăla telefon şi despre cum se poate vorbi la telefon!
- Ba am, dragul meu, dar am vorbit ca să-ţi arat că întocmai aşa şi tine, nici idee n-ai despre telefonul meu cel sufletesc prin care eu vorbesc cu Dumnezeu. Când eu ţi-am zis că vorbeşti cu pereţii, erai gata să-mi spui că sunt un prost.
- Dar în aceeaşi situaţie erai şi tu când îmi spuneai că eu vorbesc cu văzduhul şi cu vânturile, când mă rog.
- Tu n-ai nici o idee despre legătura ce mi-o fac eu cu cerul, cu Dumnezeu prin rugăciune.
- Aşa este.
- Dumnezeu să-ţi ajute să poţi vorbi şi tu cândva cu acest minunat telefon sufletesc![79]
- Bun răspunsul.
- Aşa este.
- Deci vezi?
- Ce?
- Trebuie să recurgi la rugăciune.
- Pentru ce?
- Pentru a îi cere lui Dumnezeu ca vitalitatea să vină în viaţa ta.
- Crezi?
- Da.
- Nu ştiu ce să spun.
- Uite cum este.
- Ce?
- Vitalitatea de mai multe ori diferă ca intensitate.
- În ce sens?
- Totul este bine şi frumos când eşti fericit?
- Da.
- Uneori mai vin şi momente mai triste.
- Aşa este.
- Acest lucru nu înseamnă că nu mai a vitalitate.
- Deloc?
- Da.
- Aşa este.
- Deci trebuie să ştii să te adaptezi.
- La vitalitate?
- Da.
- Cred că ai dreptate.
- Mă bucur.
- Mi-a fost de mare folos.
- Plăcerea a fost a mea.

[79] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 42.

- Şi a mea.

Ceea ce se spunea părintele Timotei Prahoveanul este că întotdeauna când facem cele plăcute lui Dumnezeu se află vitalitatea în noi: „Sfântul Teofilact vorbeşte despre diferenţa argatului faţă de fiu, întâlnindu-se trei situaţii: unii ca nişte robi săvârşesc lucrul cel bun, temându-se de judecată, alţii par a fi argaţi, care pentru râvna bunătăţilor se ostenesc să placă lui Dumnezeu, precum David zice: Plecat-am inima mea ca să facă îndreptările tale în veac spre răsplătire, iar alţii sunt fiii care pentru dragostea către Dumnezeu împlinesc poruncile Lui, după cum mărturiseşte Profetul David: Cât am iubit Legea ta, Doamne, toată ziua cugetarea mea este. Minunate sunt mărturiile Tale, pentru aceasta le-a cercat pe ele sufletul meu!”[80]

CAPITOLUL 4

VITALITATEA DUHOVNICEASCĂ NU POATE EXISTA ÎN SUFLETUL OMULUI ALĂTURI DE PATIMI

Sufletul după cum ştim în această lume se află cumva la intersecţia dintre îngeri şi demoni. Cum are loc acest lucru? În timp ce slujim cu îngerii prin virtuţi ei bine ajungem să slujim cu demonii prin patimi. Patimile sunt cam aceleaşi dar modalităţile prin care ele ajung să se propage în lumea noastră sunt diferite.[81] În acest sens a crede că patimile sunt unele care aduc vitalitate sufletului trebuie să ştim este

- eronat,
- greşit
- şi a minciună.

De ce? Fiindcă este bine să ne dăm seama că vitalitatea se leagă cel mai mulţi de virtuţi. Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că virtuţile sunt unele care aduc ceea ce se poate denumii ca sănătatea sufletului. Vitalitatea poate să fie definită şi ca sănătate a sufletului.

În acest sens deşi suntem pe calea vitalităţii şi lucrăm virtuţile ei bine nu trebuie să credem că acest lucru ne face

- superiori
- şi mai buni

decât restul semenilor noştri. Acest lucru l-a făcut fratele fiului risipitor. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Timotei Prahoveanul: „un loc deosebit în înţelegerea acestei pilde îl ocupă fiul rămas acasă, aparent râvnitor şi osârduitor. Totuşi acesta se arată zavistnic, fiind comparat, după cum ne spune Sfântul Teofilact, cu fariseii care se socoteau curaţi şi drepţi, cârtind asupra Domnului că îi primea la Sine pe vameşi şi pe desfrânaţi. De aceea Domnul, spune Sfântul Teofilact, a rostit această pildă împreună cu altele care au acelaşi subiect. Fariseii murmurau că erau drepţi mai mult decât vameşii şi la fel s-a comportat şi fiul rămas acasă.”[82]

Vitalitatea sufletească poate să fi atinsă şi dobândită în sens creştin ortodoxă numai prin virtuţi şi prin fapte bune. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că patimile sunt unele care

- mistifică,
- falsifică,
- manipulează
- şi strică

vitalitatea de care are nevoie atât de mult sufletul.

Vitalitatea prin urmare este un lucru care ţine de bunăstarea şi fericirea sufletului care are nevoie de ea şi pe care ajunge să o menţină şi să o susţină. În acest sens evident că în lumea noastră sunt mai multe curente de gândire şi de credinţă care susţin contrariul cum să patimile sunt unele care evident că sunt adevărata vitalitate. Să fie lucrurile chiar aşa? Evident că nu.

---

[80] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

[81] A se vedea Cuviosul Paisie Aghioritul, *Patimi şi virtuţi* (Bucureşti, 2022).

[82] Timotei Prahoveanul, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/drumul-intoarcerii-mai-important-decat-al-risipirii-160835.html (accesat pe 28.10.2025).

În acest sens dacă în creştinismul ortodox erotismul este o patimă şi un mare păcat în hinduism el este o modalitate de iluminare spirituală. Aceasta fiindcă hinduismul cunoaşte ceea ce sunt cunoscute ca fiind practicile tantra.[83] Acesta este numai un exemplu dar trebuie să ştim că în istoria religiilor au fost mult mai multe fiindcă au fost mai multe mentalităţi bolnave care au ajuns să considere că patimile sunt de fapt fapte de mare virtute. "Un exemplu este Samain, tradiţie irlandeză la care curgeau valuri de bere şi hidromel. Textele mai pomenesc foarte des şi starea de confuzie, dar fără vreun sens peiorativ, dimpotrivă.

Samhain, ca de altfel toate sărbătorile, aveau loc cumva în afara timpului istoric, iar tocmai această stare de confuzie provocată de beţie oferea o ocazie potrivită de a lua contact cu alte lumi, cea a zeilor de pildă. Obiceiul exista şi în Tara Galilor, unde se consuma frecvent vin curat, cu conţinut foarte ridicat de alcool. Beţia, cu conotaţii de sacralitate, permitea umanităţii depăşirea graniţelor şi stării sale normale.

Cu sensul de chef, deci mai laic, ea creează totodată un refugiu al uitării sau al conexiunii umane. Chefurile erau foarte apreciate în China antică, prin prisma valorii de comuniune, creare de alianţe (ca şi banchetul). La cumpăna anilor se organizau beţii nocturne două săptămâni la rând, cu scopul ritualic de a reface energiile şi unitatea societăţii şi naturii înainte de începerea unui alt ciclu. Cazul nu este nicidecum unul singular, sărbătorile fiind în general un prilej de refacere a relaţiilor sociale. În majoritatea scrierilor se accentuează aspectele pozitive ale chefului, deşi nu de puţine ori astfel de evenimente se sfârşeau cu încăierări sau omoruri.

Beţia cu semnificaţii a reprezentat aşadar o formă de manifestare religioasă, chiar dacă nu foarte frecventă, sensul principal fiind acela de facilitare a legăturii cu divinitatea."[84]

Se poate vedea aici că beţia în mai multe culturi ale lumii este privită ca un lucru sacru care ajunge să ne unească cu transcendentul. Aceasta fiindcă evident că sunt mai mulţi care nu ştiu care este sensul vitalităţii duhovniceşti şi care este rostul şi menirea ei. Vitalitatea duhovnicească trebuie să fie una care să fie căutată şi câştigată. De ce? Fiindcă în acest fel în cele din urmă omul va ajunge să fie fericit. Totuşi este bine să ştim că de mai multe ori fericirea ajunge să fie găsită în lucruri extreme şi neaşteptate.[85]

Ceea ce se poate vedea este că de mai multe ori omul s-a înstrăinat de Dumnezeu şi a ajuns astfel să nu mai ştie ceea ce este vitalitate adevărată şi cum se manifestă ea. Totuşi acolo unde s-a putut Dumnezeu şi-a ales oameni care să îi facă voia. Iată ce spunea în acest sens părintele Andrei Corioan: "în bunătatea Sa, Dumnezeu n-a părăsit oamenii, urmaşii strămoşului Adam, întâiul căzut. El constata cu durere că înmulţirea lor pe pământ înmulţea şi păcatul început de întâiul om. Când găsea câte un om ascultător (ca Noe şi Avraam), îi vorbea simplu: Fii fără prihană... Eu sunt Scutul tău... (Fac. 15, 1), iar mai apoi, prin Moise, dă Legea cu cele zece porunci, restabilind firescul adorării şi cinstirii lui Dumnezeu (Ieş. 20, 2-6), precum şi iubirea aproapelui său (Ieş. 20, 7-17)."[86]

Se poate spune că atunci când oamenii sunt

- buni
- şi duhovniceşti

ei se îndreaptă spre vitalitatea duhovnicească. Când oamenii sunt

- răi
- şi împătimiţi

ei bine ei sunt unii care sunt cât se poate de departe de vitalitatea de care are nevoie atât de mult sufletul. Părinţii deşertului se poate spune că au dus la maxim această luptă cu patimile. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Andrei Coroian: „organizaţi în trei mari comunităţi: Nitria, Chelia şi Sketis, ei luptau împotriva patimilor, practicând virtuţile. Sub influenţa scrierilor marelui dascăl Origen, monahii intelectuali din schit, povăţuiţi duhovniceşte de cei doi Sfinţi Macarie (Egipteanul şi Alexandrinul), au scris despre cele opt patimi de căpetenie şi combaterea lor. Ca lucrare, despătimirea este una la care suntem chemaţi cu toţii, mireni şi monahi, căci ajută la restaurarea omului şi integrarea lui deplină în Biserică - Împărăţia lui Dumnezeu pe pământ. Hristos, Cel fără de păcat, preacurat şi desăvârşit, ne ajută să ne curăţim, luminăm şi desăvârşim cu harul Său. Cu El, aşadar, începem şi sfârşim lupta noastră."[87]

---

[83] https://ro.wikipedia.org/wiki/Tantra (accesat pe 27.08.2026).

[84] https://historia.ro/sectiune/general/betia-si-conotatiile-sale-spirituale-575876.html (accesat pe 27.08.2026).

[85] A se vedea Nicolae Steinhardt, *Jurnalul fericirii* (Editura Dacia, 1991).

[86] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

[87] Idem.

Prin urmare pentru a câştiga şi a menţine vitalitatea duhovnicească în sufletul nostru ei bine trebuie să luptăm pentru acest lucru fiindcă trebuie să ştim că vitalitatea de multe ori cere nevoinţa noastră. Trebuie să fim dispuşi să renunţăm la tot ceea ce ne poate scoate de pe calea vitalităţii. Iisus a fost cât se poate de concludent în acest sens când a spus: „dacă ochiul tău cel drept te sminteşte pe tine, scoate-l şi aruncă-l de la tine" (Matei 5:29). Acest lucru ne spune că trebuie să fim instransigenţi cu patimile şi să nu le lăsăm să ne domine.

Că virtuţile sunt cele care ne duc la vitalitatea mântuiri ne-o spunea tot părintele Andrei Coroian: „venit pe pământ, Mântuitorul ne arată în Evanghelie noi căi de mântuire, descoperind tainele smereniei, umilinţei, blândeţii, dorului de Dumnezeu, vederii duhovniceşti prin curăţia inimii, păcii cereşti în tulburarea lumii, a suferinţei fericite pentru adevăr, bunătate şi sfinţenie (Matei 5, 3-12). Sfântul Apostol Pavel scrie virtuţile ce ar trebui să domnească în sufletul unui creştin: Iubirea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, smerenia, blândeţea, bunătatea, facerea de bine, credinţa, înfrânarea, curăţia (Galateni 5, 22), dar pentru a le dobândi trebuie să dezrădăcinăm păcatele şi patimile: adulterul, desfrânarea, necurăţia, destrăbălarea, închinarea la idoli, fermecătoria, vrajba, cearta, mânia, gâlceava, dezbinarea, eresul, pizma, uciderea, beţia, cheful (Galateni 5, 20-21). Odată cu răspândirea credinţei creştine în lume, Părinţii Bisericii s-au îngrijit să tâlcuiască în amănunt virtuţile care aduc împlinirea şi fericirea omului, precum şi păcatele, viciile care degradează persoana umană. Oamenii despătimiţi, devenind personalităţi de vază ale Bisericii, mai apoi au fost cinstiţi ca sfinţi. Astfel a apărut Filocalia - cheia de înţelegere a Sfintei Scripturi. Primii Părinţi, preocupaţi de analiza viciilor şi virtuţilor, au fost monahii trăitori în pustia Egiptului. Sfântul Antonie cel Mare (251-356) a fost cel dintâi monah şi dascăl al pustiului, ajuns la desăvârşire prin biruinţa asupra patimilor şi demonilor. Sub influenţa sa, în perioada anilor 325-340, zeci de mii de creştini s-au angajat în războiul duhovnicesc al desăvârşirii, devenind monahi."[88]

Este cumva un paradox că părinţii deşertului trăiau în deşert dar aveam o vitalitate maximă a vieţii. Aceasta fiindcă după cum am spus vitalitatea este un bun de ordin duhovnicesc (spiritual) şi prin urmare ea nu se leagă de patimile şi gândirea limitată şi stricată a lumii din jur.

Păgânismul antic a mers atât de departe că a ajuns să facă din prostituţie un lucru sacru. Iată ce spunea în acest sens istoricul Herodot: "„fiecare femeie din ţinut trebuie să meargă o dată în viaţă la sanctuarul Afroditei şi să se împreuneze cu un bărbat străin […]. În sanctuarul Afroditei se aşază multe femei, purtând pe cap o cunună împletită din sfoară; unele vin, altele pleacă. Femeile înşiruite lasă între ele locuri de trecere şi străbătând aceste culoare străinii aleg. O dată ajunsă aici, femeia nu se întoarce acasă înainte ca un străin, aruncându-i bani în poală, să se împreuneze cu ea. Când aruncă banul, el trebuie să rostească aceste cuvinte: «O invoc pe zeiţa Militta». Pentru că asirienii o numesc Militta pe Afrodita […]. Femeia îl urmează pe cel dintâi care i-a aruncat bani şi nu respinge pe nici unul […]. Cele care sunt frumoase pleacă repede, pe când cele urâte rămîn aici multă vreme, neputând să împlinească legea; unele dintre ele aşteaptă chiar trei sau patru ani. Şi în unele cetăţi din Cipru există un obicei asemănător cu acesta"."[89]

Se poate vedea că concepţia omului despre vitalitate

- degenerează,
- se corupe,
- se alterează,
- se strică
- şi decade.

Vitalitatea prin urmare este un lucru care de cele mai multe ori ajungem să îl regretăm numai când nu îl mai avem. Aceasta fiindcă sunt mulţi care de fapt îl presupun şi consideră că este un lucru care

- vine de la sine,
- este de la sine înţeles
- şi nu trebuie făcut nimic pentru a fi deţinută.[90]

Este bine să ajungem să ne dăm seama de adevărata vitalitate de falsa vitalitate fiindcă trebuie să ştim că sunt multe concepţii cât se poate de confuze care ne pot face să ne pierdem cât se poate de bine sensul şi înţelesul creştin ortodox al vitalităţii.

---

[88] Ibidem.

[89] https://istoriiregasite.wordpress.com/2013/11/18/prostitutia-sacra/ (accesat pe 27.06.2027).

[90] A se vedea Cuviosul Paisie Aghioritul, *Nevoinţă duhovnicească* (Bucureşti, 2017).

Despre cum au ajuns să fie catalogate patimile care duc departe de noi vitalitatea duhovnicească tot părintele Andrei Coroian ne spunea: „această împărţire corespunde celor trei etape ale vieţii duhovniceşti. Patimile sunt legate (se cauzează una pe alta) între ele. În treapta întâi, lupta pentru curăţie predomină lupta cu patimile -trupului, în a doua - iluminarea, cea cu patimile sufletului, iar în a treia - desăvârşirea, se dă marea luptă împotriva mândriei, invidiei, slavei deşarte. Creştinătatea apuseană a înlocuit patima plictiselii (akedia) cu patima socială a invidiei (phtonos), care se combate prin lipsa de invidie (aphotonia). Ordinea patimilor a fost inversată de Grigorie cel Mare sub in-fluenţa Fericitului Augustin, care consideră mândria izvorul tuturor patimilor şi păcatelor. Noi o să învăţăm pe scurt combaterea celor opt patimi, din scrierile Sfântului Ioan Casian (360-435), compatriotul nostru, ucenic al avvei Evagrie, trăitor temporar în pustia Schetis, unde străluceau atunci marii Părinţi Macarie, Sisoe, Paisie, Moise, Arsenie, Ioan Colov etc. După izgonirea călugărilor (intelectuali) din schit, la anul 400, Sfântul Ioan ajunge diacon, secretar şi apărător al marelui Sfânt Ioan Gură de Aur (350-407), iar după moartea acestuia întemeiază mănăstiri de călugări şi maici la Marsilia. În cunoscutele sale Convorbiri duhovniceşti, Sfântul Ioan Casian descrie cele opt patimi, arătând originea şi modul tămăduirii lor.”[91]

Doi moralişti discutau.

- Ştii ce am remarcat?
- Nu.
- Oamenii renunţă la virtute fiindcă nu îi găsesc vitalitate.
- Adică?
- Când eşti mânios nu se poate spune că ai vitalitate în tine?
- Nu.
- De ce?
- Fiindcă mânia este o nebunie de scurtă durată.
- Cine a spus acest lucru?
- Sfântul Vasile cel Mare.
- Da?
- Da.
- Nu ştiam.
- Ştii acum.
- Aşa este.
- Deci patimile nu sunt pline de vitalitate.
- Dar de ce?
- De distrugere.
- De ce?
- Fiindcă sunt unele care ne duc la autodistrugere.
- Cum?
- Ai auzit de toxicomani?
- Da.
- Sunt consumatori de droguri.
- Da.
- Nu sunt ei ca nişte epave umane?
- Ba da.
- Se poate spune că îl ei mai există vitalitate?
- Nu.
- Vezi?
- Ai dreptate.
- Vitalitate întotdeauna are nevoie de nevoinţă.
- De efort?

[91] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

- Da.
- De ce?
- Două broaşte au căzut din greşeală într-un vas mare plin cu smântână.
- Şi?
- Pereţii vasului erau înalţi şi lucioşi, iar salvarea părea imposibilă.
- Cred.
- Prima broască, privind în jur, s-a descurajat imediat.
- Evident.
- S-a gândit că nu are nicio şansă, şi-a pierdut energia, a încetat să mai dea din picioare şi s-a înecat.
- Şi a doua?
- A doua broască a refuzat să renunţe.
- Da.
- Deşi era epuizată, a continuat să dea din picioare cu toată forţa şi vitalitatea pe care le mai avea.
- Şi?
- Prin această mişcare continuă şi energică, smântâna a început să se închege şi s-a transformat în unt.
- Nu se poate.
- Broasca s-a urcat pe bucata solidă de unt şi a sărit afară din vas.
- Şi care este tâlcul?
- Vitalitatea se hrăneşte din acţiune şi refuzul de a capitula.
- Frumos.
- Când continuăm să ne mişcăm şi să luptăm, transformăm obstacolele în sprijin pentru salvarea noastră.[92]
- Aşa este.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- Oamenii fac petreceri cu joc.
- Da.
- Fiindcă cred că este o dovadă de vitalitate.
- Aşa este.
- Eu de câte ori aud sau citesc despre petreceri împreunate cu joc (fireşte până la ziuă), mă ia o groază gândind-mă că odinioară, jocul a tăiat capul sf. Ioan Botezătorul.
- Adică?
- Duhul jocului este moartea (cea sufletească), şi de multe ori şi cea trupească.
- Crezi?
- După jocul de la balul lui Irod, a rămas un mort.
- Aşa este.
- Vai, ce de morţi rămîn şi azi după jocuri!
- Adică?
- După fiecare petrecere împreunată cu dans până în zori, rămîn morţi şi răniţi.
- Adevărat.
- Jocul a tăiat capul lui Ioan.
- Aşa este.
- Jocul omoară şi azi.[93]
- Din nefericire.
- Morala este alta.
- Care?
- Să nu cauţi vitalitate acolo unde nu este.
- Aşa este.

[92] https://dinaltezari-corina-corina.blogspot.com/2010/04/cele-doua-broaste.html (accesat pe 27.08.2026).
[93] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 43.

Părintele Andrei Coroian ne spunea despre care este istoria listei patimilor: „cel dintâi dascăl al pustiei care a lăsat scrieri despre cele opt patimi şi tămăduirea lor este avva Evagrie Ponticul (345-399). Ghenadie de Marsilia (†480) consideră scrierea sa baza tuturor scrierilor acetice care cataloghează patimile şi păcatele, aşa cum vor fi cunoscute în Biserică de-a lungul secolelor. Ucenic al marilor capadocieni, Sfinţii Vasile cel Mare şi Grigorie Teologul, Cuviosul Evagrie a ajuns în Schetis la anul 382, după o scurtă şedere în Ţara Sfântă. Cu scholiile părintelui Gabriel Bunge şi bogata introducere a părintelui arhid. Ioan Ică Jr, cartea avvei Evagrie „Despre cele opt gânduri ale răutăţii şi combaterea lor" prezintă învăţătura despre cele opt patimi în următoarea ordine:

1) Lăcomia pântecelui (gastrimargia), combătută prin înfrânare (enkrateia);
2) Desfrânarea (porneia), combătută prin cuminţenie (sophrosyne);
3) Iubirea de arginţi -(philargyria), combătută prin neagoniseală (ahtemosyne);
4) Întristarea (lype), combătută prin bucurie (chara);
5) Mânia (orge), combătută prin îndelungă-răbdare (makrotymia);
6) Slava deşartă (kenodoxia), combătută prin lipsa slavei deşarte (akenodoxia);
7) Plictiseala, descurajarea (akedia), o patimă complexă, combătută prin psalmodie;
8) Trufia (hyperphaneia), combătută prin smerita cugetare (tapeinophrosyne)."[94]

Se poate vedea aici că sfinţii părinţi din vechime au fost unii care se poate spune că au fost profesionişti cu privire la ceea ce este rău şi ceea ce este malefic pentru suflet. Patimile sunt unele care duc sufletul spre iad dar ceea ce trebuie să ne dăm seama este că în această viaţă Îl avem pe Dumnezeu şi pe sfinţii îngeri de partea noastră şi putem să ajungem să ducem o viaţă plină de vitalitate. Aceasta dacă vrem cu adevărat acest lucru.[95]

Vitalitatea duhovnicească a sufletului nu mai poate exista când patimile există îl el şi îl contaminează cu toxinele lor. Ceea ce este mai trist este că sunt mulţi care nu sunt conştienţi de ceea ce este şi ceea ce se semnifică vitalitatea duhovnicească care de mai multe ori se consideră că este de fapt un ocultism ieftin de genul

- New Age,
- teosofia,
- antroposofia,
- yoga,
- sau Meditaţia Transcedentală a lui Maharishi Mahesh Yogi etc.

Mâncarea este un lucru vital în viaţa noastră însă ceea ce trebuie să ştim este că ea poate devenii un fel de lăcomie a pântecelului care duce la pierderea vitalităţii duhovniceşti din viaţa noastră. Tot părintele Andrei Coroian spunea în acest sens: „1. despre îmbuibarea (lăcomia) pântecelui. El spune că îmbuibării se împotriveşte înfrânarea pântecelui. Postirile sunt felurite, după puterea şi structura fiecăruia, asemenea şi cantitatea bucatelor, fiecare om având măsura proprie a înfrânării, hranei, puterii şi slăbiciunii. Însă regula principală este: Să fugă de îmbuibarea pântecelui! Să nu mănânce până la săturare! Dar nu numai! Să păstreze smerenia, ascultarea, munca, rugăciunea; să fugă de bani şi de dorinţa de a-i avea, de mândrie, de slavă deşartă. Păstrarea unui trup sănătos în lupta duhovnicească necesită echilibru şi cumpătare, Sfântul Siluan Athonitul dă ca măsură a săturării (diferită de la om la om) dorinţa de rugăciune. La masă atât să mănânci încât atunci când isprăveşti să simţi dorinţa de a te ruga."[96]

Prin urmare vitalitatea duhovnicească se manifestă

- extern prin sănătatea trupului
- şi intern prin sănătatea sufletului.

După cum am spus omul tinde să ţină cont numai de sănătatea sufletului fără să se gândească la suflet. Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama de toate aceste lucru în zilele noastre când se poate spune că există

- un cult,
- o idolatrie
- şi un fetiş

cu trupul omului.

---

[94] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

[95] A se vedea Anthony M. Coniaris, *Vitamine duhovniceşti pentru întărirea sufletului* (Bucureşti, 2009).

[96] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

O altă formă de a pierde vitalitatea duhovnicească ei bine este desfrânarea care trebuie să ştim că este un lucru care ajunge să ne facă mult rău fiindcă a ajuns să strice mai multe căsnicii şi a lăsat mai mulţi copii orfani. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Andrei Coroian: „2. Despre duhul curviei şi al poftei trupeşti. Lupta cu această patimă se întinde pe durata întregii vieţi. Fiindcă patima este îndoită (sufletească şi trupească) - zice sfântul, îndoită luptă se cere. Postul trupesc, paza minţii, paza simţurilor (în special a ochilor), zdrobirea inimii, rugăciunea îndelungată, citirea deasă a Sfintelor Scripturi, muncă (rucodelia) în adânc de smerenie. Nejudecarea, pacea, iubirea fră-ţească, trezvia şi rugăciunea minţii ajută la dobândirea curăţiei şi păstrarea ei. Un complex de virtuţi sufleteşti şi trupeşti este necesar a se lucra pentru păstrarea curăţiei sufleteşti şi trupeşti."[97]

După cum am spus vitalitatea în sensul ei adevărat este dual:

- trupească
- şi sufletească.

Ei bine când omul devine pătimaş el consideră că vitalitate este o chestiune strict trupească şi ţine numai de trup. Evident că acest lucru este eronat fiindcă suntem chemați să ținem

- un echilibru
- şi o balanţă

cu privire la vitalitate.[98]

De cele mai multe ori se poate vedea că patimile sunt unele care ne fac să ne pierdem cumpătul şi ajung să ducă pe căi străine de Hristos şi de Împărăţia Cerurilor.

O altă modalitate prin care omul ajunge să trăiască un simulacru al vitalităţii trebuie să ştim că este iubirea de arginți care îl lumea contemporană a ajuns un fel de obsesie.

Iată ce spunea în acest sens părintele Andrei Coroian: „despre iubirea de argint. A treia luptă o avem împotriva duhului iubirii de argint. Sfântul Ioan dă numeroase exemple de cădere în această patimă, arătând că rădăcina ei este necredinţa sau puţina noastră credinţă. Iubirea de argint poate lua uneori forme aberante. Sfântul Pavel o numeşte rădăcina tuturor relelor (I Timotei 6, 11), iar Părinţii, închinare la idoli. Şi totuşi, fiindcă nu este în firea noastră (precum mania şi pofta), poate fi uşor biruită prin silinţă, milostenie şi luare aminte."[99]

În societatea noastră de azi trebuie să ştim că banul este cu adevărat

- un idol,
- un tabuu,
- un fetiş
- şi un totem

care deschide toate uşile din lume.

Aceasta fiindcă se poate vedea că banul este unul care este considerat de unii

- sensul vieţii,
- un scop în sine,
- un zeu,
- un idol
- şi un paşaport universal

al lumii în care trăim.

Ceea ce este cel mai trist este că sunt mai multe surogate ale vitalităţii pe care oamenii le consideră adevăratele manifestări ale vitalității. Mânia este un astfel de exemplu. În lumea sporturilor negre (box, arte marţiale, bătăile de stradă etc) ei bine mânia este cu adevărat

- mare,
- cu trecere,
- de dorit
- şi o mare calitate.

---

[97] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

[98] A se vedea Radu Teodorescu, *Cumpătarea în religia comparată* (Cugir, 2014).

[99] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

Iată ce spunea tot părintele Andrei Coroian în acest sens: „despre mânie. A patra luptă o avem împotriva duhului mâniei. Sfântul Ioan Casian spune că acest duh poartă veninul purtător de moarte existent în adâncul sufletului nostru. Acest venin care poartă în sine ură şi necredinţă, tulbură sentimentele, întunecă ochii inimii, vederea minţii, ne lipseşte de discernământ ca să nu înţelegem ce ne este de folos pentru mântuirea sufletului nostru. Mânia răpeşte sufletului puterea de a sta în bine şi a vedea slava dumnezeiască. Sfântul Ioan ne sfă-tuieşte să nu ne mâniem, nici pe drept, nici pe nedrept. Căci mânia nu lucrează dreptatea (sfinţenia, voia) lui Dumnezeu."[100]

Sunt mai multe medii în care mânia este considerată o adevărată mare virtute. În

- ghetouri,
- în mahalale,
- în periferii,
- în subculturi
- sau lumea interlopilor

ei bine este cu adevărat o mare calitate să fi iute la mânie. Aceasta fiindcă această iuţime la mânie duce la răzbunare şi ce poate fi mai frumos decât răzbunarea?[101]

Ceea ce mai toată lumea recunoaşte

- cei credincioşi
- la fel cu cei necredincioşi

este că tristeţea este una care în nici un fel nu mai permite ca vitalitatea duhovnicească să existe. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Andrei Coroian: „Despre întristare. A cincea luptă o avem împotriva duhului întristării, care întunecă sufletul ca să nu poată vedea duhovniceşte şi-l opreşte de la toată lucrarea cea bună. Sufletul întristat nu poate să se roage, să citească Sfânta Scriptură, nici să fie smerit şi blând cu fraţii săi, ci este plin de tulburare şi deznădejde. Întristarea îl roade precum molia haina, dându-i gânduri că cei din jur ar fi pricina supărării sale. Sfinţii Părinţi ne recomandă respingerea acestui duh al întristării, vecin cu deznădejdea. Să transformăm întristarea în întristare după Dumnezeu (adică pocăinţă, lacrimi şi plâns pentru îndepărtarea noastră de El, pentru nelucrarea poruncilor Lui) şi atunci sufletul se va umple de râvnă dumnezeiască pentru cele bune. Întristarea după Dumnezeu hrăneşte sufletul cu nădejdea pocăinţei care e unită cu bucuria, îl face bun, prietenos, ascultător, smerit, iubitor, dornic de rugăciune şi de cugetări duhovniceşti."[102]

Singura întristare care este

- bună
- şi folositoare

este cea după Dumnezeu.

Ceea ce este mai rău este că sunt din ce în ce mai puţini care sunt întristaţi după Dumnezeu. De ce? Fiindcă oamenii sunt unii care sunt legaţi de această lume materială ori ştim că Dumnezeu este un principiu duhovnicesc (spiritual). Prin urmare este bine să ştim că acolo unde apare întristarea există riscul ca ea să se extindă şi să devină depresie.

Sfinţii părinţi vorbesc de un demon al depresiei (akediei) care ajunge să ne paralizeze şi să ne facă să credem că viaţa noastră nu are

- nici un rost,
- nici un scop
- şi nici o finalitate.

Cu toate acestea trebuie să ştim că sunt iluzii demonice pe care trebuie să le gonim de la noi fiindcă ne fac mult rău şi nu trebuie să le lăsăm să îşi fac loc în sufletul nostru.

Depresia când apare evident că paralizează orice urmă de vitalitate din sufletul nostru. Evident că nu putem să ne lăsăm pradă ei ci trebuie prin

- nevoinţă

---

[100] Idem.

[101] A se vedea Gabriel Bunge, *Mânia şi terapia ei după avva Evagrie Ponticul sau Vinul dracilor şi pâinea îngerilor* (Sibiu, 2016).

[102] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

- şi asceză

să o gonim din sufletul nostru.

Lenea la fel de bine ajunge să izgonească din noi vitalitatea duhovnicească. Tot părintele Andrei Coroian spunea în acest sens: „Despre trândăvie. A şasea luptă duhovnicească este împotriva duhului trândăviei. Acesta e înjugat cu duhul întristării şi lucrează împreună. El lucra apăsător asupra monahilor din pustie, între ceasul al şaselea şi al nouălea (orele 12:00-15:00), de aceea era numit demonul amiezii. Acest duh, care aduce moleşeală, împrăştiere, lehamite pentru orice lucrare, se biruieşte prin răbdare, prin muncă: „Cel ce nu lucrează, nici să nu mănânce" (II Tes. 3, 10) şi prin rugăciune."[103]

La un părinte duhovnicesc a venit un creştin ortodox.

- Părinte am să vă întreb ceva.
- Ce anume?
- Am tot auzit de vitalitate.
- Da.
- Cum să menţii vitalitatea în sufletul tău?
- De ce?
- Fiindcă atunci când ai vitalitate în el parcă este aşa de frumos.
- Este.
- Da?
- Da.
- Deci cum?
- Prin nevoinţă.
- Nu există o altă cale?
- Nu.
- De ce?
- Fiindcă vitalitatea trebuie să fie câştigată.
- Adică?
- Toată viaţa duhovnicească pentru a fi permanentă trebuie să fie bazată pe sacrificiu.
- Credeţi?
- Da.
- De ce pe sacrificiu?
- Fiindcă cel rău îngreunează lucrurile.
- Aşa este.
- Deci sacrificiul ştii ce înseamnă în latină?
- Nu.
- A face sacru.
- Sacrum faciunt?
- Da.
- Nu ştiam.
- Nu le putem ştii pe toate.
- Aşa este.
- Deci vitalitatea este cu adevărat un sentiment frumos.
- Simţi că totul îţi merge din plin.
- Aşa este.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- Cel rău nu se bucură de stările noastre de vitalitate.
- Diavolul?
- Da.

[103] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

- De ce?
- Am văzut ieri un măcelar ducând un porc la abator.
- Şi?
- Avea în buzunar câteva boabe de porumb pe care le arunca din când în când porcului şi porcul mergea după el ca un mieluşel blând.
- Înţeleg.
- Văzând-l, m-am gândit în mine.
- Ce?
- Iată aşa duce şi diavolul pe oameni la pieire sufletească.
- Cum?
- Nu cu puterea ci cu înşelăciunea.
- Adică?
- Are şi satana totdeauna o traistă plină cu grăunţe de pofte şi plăceri lumeşti pe care le scutură şi le aruncă asupra celor pe care vrea să-i prindă în cursele lui.
- Aşa este.
- Vai de cei ce pleacă după aceste grăunţe!
- Da.
- Calea lor ajunge la măcelăria diavolului, la pieire trupească şi sufletească.[104]
- Păcat.
- Aşa este.
- Deci vezi?
- Ce?
- Cel rău face orice să izgonească vitalitatea din sufletul nostru.
- De ce?
- Fiindcă ştie că ne face fericiţi.
- Şi?
- El nu vrea ca noi să fim fericiţi.
- De ce?
- Fiindcă este invidios.
- Nu ştiam.
- Ba da.
- Nu din invidia a voit să ne scoată din rai?
- Ba da.
- Înseamnă că am reţinut bine.
- Da.
- Deci vitalitatea poate să fie meţinută prin sacrificiu?
- Dacă omul vrea acest lucru.
- Eu vreau.
- Sunt şi care nu vreau.
- Ştiu.
- Vitalitatea este un sentiment spiritual în cele din urmă.
- De ce?
- Fiindcă vine de la Dumnezeu.
- Da?
- Da.
- Nu ştiam.
- Viaţa cu Dumnezeu este plină de vitalitate.
- Aşa este.
- Acum eşti lămurit?

[104] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 44.

- Da.

În cele din urmă ultima patimă care ne face să sărim peste vitalitate trebuie să ştim că este mândria. Mândria ne face să ne vedem mai mult decât suntem cu adevărat. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Andrei Coroian: „despre mândrie. A opta luptă o avem împotriva duhului mândriei, care este mai cumplită şi mai rea decât toate celelalte patimi. Ea războieşte mai ales pe cei desăvârşiţi, pe cei care au sporit pe calea virtuţilor, încercând să-i prăbuşească. Precum ciuma strică întreg trupul, aşa mândria strică tot sufletul. Mândria i-a dus la cădere pe satan, întâiul înger, şi ceata sa. Zidit de Dumnezeu şi împodobit cu toată virtutea, acesta n-a voit să le recunoască pe cele venite de la Stăpân, ci din firea sa. De aceea, Sfântul Ioan Casian ne îndeamnă să păzim cu toată străşnicia inima noastră de gândul mândriei. Să nu socotim niciodată că am dobândit vreo virtute, ci să zicem cu apostolul: „Nu eu, ci darul lui Dumnezeu, carele este cu mine" (I Corinteni 15, 10), căci „fără de Hristos nu putem face nimic" (Ioan 15, 15). Străduinţa noastră este încununată de mila şi harul lui Hristos, de la Care este „toată darea cea bună" (Iacov 1, 17). Toate le-am primit de la El (I Cor. 4, 7). Iar dacă toate le-am primit de la Hristos-Dumnezeu, El ne va da şi mântuirea pentru smerenia noastră, aşa cum a dat-o tâlharului. Smerenia înseamnă alfa şi omega vieţii duhovniceşti, calea de lumină pe care mergem. Sfântul Isaac Sirul numeşte smerenia „haina lui Dumnezeu, iar sfinţenia este abisul smereniei"."[105]

CAPITOLUL 5

DESPĂTIMIREA ADUCE ÎN SUFLETUL OMULUI VITALITATEA SPIRITUALĂ ŞI HARUL

După cum am spus nu toate religiile şi spritualităţile lumii pun mare accent pe despătimire. Aceasta fiindcă mai multe dintre ele sunt chiar bazate pe patimi şi împătimire. Ştim că islamul de exemplu care doctrina războiului sacru în numele lui Allah (jhad) care susţine răzbunarea cu mânie asupra infidelilor şi a celor care nu se pleacă în faţa lui Allah.[106]

În acest sens este bine să ştim că drumul spre despătimire este în sine o experienţă plenară a vitalităţii. De ce? Fiindcă omul face ceea ce trebuie să facă:

- să fie virtuos,
- să fie spiritual,
- să fie bun
- şi să fie drept.

"Patimile se nasc prin mijlocirea simţurilor. Dacă aspiraţi să deveniţi cu adevărat liberi şi să învăţaţi să trăiţi după dumnezeiasca voie, aveţi trebuinţă să învăţaţi să vă stăpâniţi patimile care rezultă din modul în care reacţionaţi faţă de propriile simţuri. De pildă, puteţi avea o nevoie irepresibilă de anumite alimente. Atunci când sunteţi lipsiţi de ele sunteţi încurcaţi – şi probabil că simţiţi mânie."[107]

În acest sens este bine să ştim că au existat şi unii filosofi care au făcut apologia patimilor şi a ceea ce înseamnă să fi împătimit. Aceasta fiindcă este bine să ştim că oamenii sunt unii care de mai multe ori au

- o ierarhie cu susul în jos,
- o viziune stricată a realităţii,
- o concepţie denaturată a existenţei
- şi o percepţie eronată a vieţii.

Ceea ce mai mulţi sfinţi părinţi au remarcat este că pătimaşul nu mai are raporturi personale sănătoase cu semenii lui ci mai mult el ajunge să trăiască un fel de

- simulacru
- sau surogat

al relaţiei persoane. De ce? Fiindcă pătimaşul are numai interese:

- de pe cine poate profita,

[105] Arhim. Andrei Coroian, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/societate/analiza/patimile-si-tamaduirea-lor-188923.html (accesat pe 28.10.2025).

[106] A se vedea Remus Rus, *Istoria filosofiei islamice* (Bucureşti, 1994).

[107] https://doxologia.ro/cum-sa-ne-domolim-patimile (accesat pe 28.10.2025).

- de la cine se poate îmbogăţii,
- cu cine poate avea o relaţie sexuală
- sau pe cine poate corupe.[108]

„Să vă eliberaţi de aceste gusturi şi dezgusturi este ceea ce noi înţelegem prin a îmblânzi patimile. Atunci când sunteţi capabili să faceţi aceasta, veţi dobândi libertatea de a face voia dumnezeiască şi de a-i iubi pe ceilalţi fiind mai puţin concentraţi pe propriile dorinţe. Şi nu înseamnă că trebuie să vă lipsiţi de hrană bună sau de distracţii. Tot ce Dumnezeu a creat este bun. Înseamnă că puteţi să vă bucuraţi de ceea ce este necesar pentru bunăstare, dar şi faptul că trebuie să renunţaţi la toate compromisurile care au temei dorinţele plăcerii senzuale. Nu puteţi, pur şi simplu, să ignoraţi patimile. Aveţi nevoie să le recunoaşteţi – apoi să le faceţi să treacă sub controlul sufletului şi al minţii."[109]

Ceea ce este cel mai greu – dar în acelaşi timp este un pas fundamental – este ca pătimaşul să recunoască faptul că este stăpânit de o patimă. Aceasta fiindcă cei mai mulţi pătimaşi trăiesc într-o stare de negaţie. Ei pur şi simplu nu vor să recunoască starea

- decăzută,
- patetică,
- decadentă
- şi coruptă

în care se află.

Pentru ca un pătimaş să se vindece ei bine el are nevoie să recunoască faptul că are nevoie de ajutor. Aceasta fiindcă în el nu mai există nici un fel de vitalitate spirituală şi de multe ori nici vitalitate trupească.

Despătimirea se poate spune că este un proces ale vitalităţii fiindcă în orice caz prin despătimire ei bine ajungem să ne curăţim şi ştim că cei cu inimă curată vor vedea pe Dumnezeu (Matei 5, 8).

„Iată cum puteţi vieţuii astfel încât să nu dăunaţi sănătăţii ori siguranţei, în lipsa tendinţelor spre un păcat precum mânia. Să aveţi patimi nedomolite e ca şi cum aţi avea o herghelie de cai sălbatici care să vă tragă căruţa. Credeţi că aveţi frâiele, însă caii decid să meargă pe unde vor. Aceşti cai sălbatici sunt patimile sălbatice. Provocarea constă în a pune frâiele şi a vă îmblânzi patimile astfel încât ele să se supună ordinii, întocmai cum un atelaj de cai antrenat este supus ordinilor cărăuşului."[110]

Prin urmare se poate spune că patimile sunt asemenea unui cal sălbatic care ajunge să ne tragă unde voieşte de multe ori

- forţat
- şi împotriva voii noastre.

Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că aceşti cai nărăvaşi care sunt patimile trebuie să fie ţinuţi sub control şi dominaţi.

Împătimitul este persoane dominată de patimi care se crede liber dar în realitate este robul demonilor care

- îl controlează,
- îl conduc
- în manipulează
- şi îl stăpânesc

după cum vor ei.

Împătimirea prin urmare este un proces de *corupţie spirituală* care ajunge să ne plaseze într-o lume

- utopică,
- stricată
- şi coruptă.

Este greu să te înţelegi în termeni normali cu un drogat sau cu un beţiv. Aceasta fiindcă aceste persoane sunt unele care nu mai merg după regulile bunului simţ.

Pătimaşul crede că trăieşte o stare de adevărată vitalitate în timp ce în realitate el se auto-distruge. De ce? Fiindcă se pune pe sine sub controlul şi stăpânirea demonilor. Fiindcă demonii sunt distrugerea absolută tot ceea ce

[108] A se vedea Bartolomeu Anania, *Corupţia spirituală. Texte spiritual-teologice* (Cluj-Napoca, 2011).
[109] https://doxologia.ro/cum-sa-ne-domolim-patimile (accesat pe 28.10.2025).
[110] Idem.

pot să ofere ei este distrugerea persoanei după cum ei s-au auto-distrug când din proprie inițiativă au ales să se despartă de Dumnezeu.

„Această datorie începe prin recunoașterea faptului că, de multe ori, sunteți conduși de gusturile și aversiunile pe care le simțiți. Începeți prin a învăța să spuneți „nu" când ajungeți să vă dedați la ceva care știți că nu este bun. A dobândi disciplina în ceea ce mâncați este unul dintre primele lucruri de îndeplinit. Acesta este unul dintre avantajele postului pe care suntem sfătuiți să-l ținem. Alegând să nu mâncați anumite alimente vă antrenați, într-adevăr, mintea, ca să fie mai supusă. Când mintea va deveni supusă, atunci va fi mai capabilă a face voia lui Dumnezeu. Veți dobândi o mai mare libertate. În tradiția Bisericii, postul a fost dintotdeauna una dintre primele discipline propovăduite după rugăciune. Ea a fost propovăduită de Însuși Hristos. Primul lucru pe care l-a făcut după Botez a fost să meargă în pustie pentru a posti și a Se ruga timp de patruzeci de zile. Cum El era Om desăvârșit și Dumnezeu desăvârșit, Și-a îmblânzit patimile omenești."[111]

Prin urmare este bine să avem lucrurile cât se poate de clare:

- patimile sunt o pseudo-vitalitate
- și virtuțile sunt o experiență adevărată a vitalității.

După cum am spus cei mai mulți oameni și semeni de ai noștri consideră că vitalitatea este un lucru care vine de la sine. Nu trebuie să facem mari eforturi pentru a rămâne în raza de acțiune a vitalității. Aceasta fiindcă aceasta este concepția laică a vitalității. Realitatea este cu totul alta. Avem nevoie de *o conștiință a vitalității.* Aceasta fiindcă conștiința reacționează și ea la vitalitate și se poate vedea că nu este indiferentă.[112]

În acest sens este bine să știm că harul lui Dumnezeu nu poate exista într-o persoană care este pătimașă. De ce? Fiindcă patimile sunt energiile demonilor în timp ce harul este energia lui Dumnezeu. Aceste două lucruri nu pot să coexiste deși sunt mulți care cred că există această posibilitate.

Ce este harul lui Dumnezeu? Harul este "grație divină acordată omului."[113] Prin urmare este evident că harul este un dar al lui Dumnezeu. Totuși este un dar care nu ține cont de

- condiția socială,
- sex,
- rasă
- sau culoare a pielii.

Aceasta fiindcă ne putem da seama că harul nu este discriminatoriul. Mari sfinți prin pustii și prin deșerturi au ajuns la mari experiențe ale harului.

„Modul de viață ortodox implică numeroase perioade și zile de post. Este Postul Mare, înainte de Paști. Apoi, trebuie să postim în fiecare miercuri și în fiecare vineri și postim, de asemenea, înainte de a primi Sfânta Împărtășanie. (…)

De multe ori constatați că ați înțepenit în rutină și că sunteți atât de condiționați de un gust sau un dezgust deosebit, încât nu puteți suporta nici măcar ideea de a vă despărți de el. Este ca o brazdă adânc gravată în minte, sunteți ca într-o rutină din care nu puteți ieși. Faceți mereu și mereu același lucru, în mod automat, fără ca măcar să gândiți. Numai cât urechea se pleacă la cel mai mic cuvânt care vă poate mânia, puteți ajunge până la conflict."[114]

Harul este starea de maximă vitalitate la care poate ajunge un om și se poate spune că dincolo de har nu poate să fie

- concepută
- și gândită

o stare de vitalitate mai puternică și mai intensă.

Când omul simte harul în viața lui e bine acesta este un maxim de vitalitate. El simte cum viața îi merge din plin și de multe ori parcă ar vrea să verse lacrimi de bucurie. Aceasta fiindcă psihologia ne spune că nu sunt lacrimi numai de supărare ci la fel de bine și lacrimi de bucurie.

Lacrimile sunt în centrul de interes al teologiei creștin ortodoxe care mărturisește că mai mulți sfinți părinți au avut experiențe ale harului însoțite de lacrimi de bucurie.

---

[111] https://doxologia.ro/cum-sa-ne-domolim-patimile (accesat pe 28.10.2025).
[112] A se vedea Proclu Nicău, *Conștiință spune-mi tu* (Putna, 2016).
[113] După Dicționarul explicativ.
[114] https://doxologia.ro/cum-sa-ne-domolim-patimile (accesat pe 28.10.2025).

Când harul lui Dumnezeu este prezent în om ei bine omul nu se mai poate mânia. „Iar în momentul în care reacţionaţi cu mânie, sunteţi incapabili să iubiţi după porunca lui Dumnezeu. De fapt, în aceeaşi clipă sunteţi despărţiţi de Dumnezeu. Aceste brazde săpate în minte trebuie cu adevărat să fie identificate şi eliminate, astfel încât să deveniţi liberi în a alege."[115]

Doi filantropi discutau într-o zi.

- Ştii ce?
- Ce?
- Cred că mi-am pierdut motivaţia.
- Motivaţia?
- Da.
- Ce motivaţie?
- Până acum ştiam de ce fac acte de caritate.
- Şi acum?
- Nu mai ştiu.
- Te înşeli.
- Adică?
- Nu vrei să ajuţi oamenii?
- Ba da.
- Păi vezi?
- Dar parcă motivaţia a scăzut.
- Fiindcă faci acest lucru de multă vreme.
- Aşa este.
- Şi ai ajuns să intrii într-un fel de rutină.
- Ce rutină?
- Te-ai obişnuit cu meseria de filantrop.
- Aşa este.
- Este bine.
- Crezi?
- Da.
- Sunt şi rutine bune.
- Dar nu sunt monotonie?
- Par.
- De ce?
- Fiindcă cel rău nu vrea să lucrăm binele.
- Şi vine şi ne bruiază?
- Da.
- Aşa este.
- Vezi?
- Şi ce trebuie să fac.
- Să ai răbdare.
- De ce?
- Fiindcă în cele din urmă va venii şi împlinirea.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă Dumnezeu nu te-a uitat.
- Crezi?
- Da.

[115] Idem.

- Nu ştiu ce să spun.
- Uite ce este.
- Ce?
- O să îţi spun o întâmplare.
- În acest sens?
- Da.
- Adevărată?
- Da.
- Se spune că era o biată femeie.
- Şi?
- Avea nevoie de ajutor.
- Înţeleg.
- - Ce doreşti? - întrebă răstit un slujitor pe o biată femeie ce intrase în cancelarie cu ceva problemă.
- Nimic - răspunse femeia.
- Cum aşa, nimic? - întrebă slujitorul.
- Păi eu, sunt o femeie necăjită şi am venit să găsesc un om în care locuieşte Iisus Hristos... şi să-l rog pe omul ăsta pentru asta şi asta... Văd însă că am greşit numărul casei... aici locuieşte un om stăpânit de un duh rău...
- Astfel grăind, femeia plecă să iasă afară.
- Şi ce a urmat?
- Stai, stai - îi zise slujbaşul domolit - şi ascultând plângerea femeii îi dete ajutorul cerut.[116]
- Ce frumos.
- Da.
- O poveste cu final fericit.
- Aşa este.
- Trebuie să vedem în sufletul oamenilor.
- De ce?
- Fiindcă acolo unde este Hristos există o mare vitalitate a binelui.
- Vitalitate a binelui?
- Da.
- În ce sens?
- Omul este sensibil la a face binele.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă harul lui Dumnezeu este cu noi.
- Se poate spune.
- Sigur.
- Evident.
- Nu m-am gândit la harul lui Dumnezeu ca la o experienţă a vitalităţii.
- Să o faci.
- Acum o să o fac.
- Mă bucur.
- Deci harul aduce cu sine vitalitate?
- Da.
- Ce bine.
- Aşa este.
- A fost o conversaţie plăcută.
- Aşa este.

[116] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 45.

Dacă voim să ne despătimim trebuie să fim atenţi cu noi înşine şi să căutăm harul lui Dumnezeu. „Încercaţi să deveniţi atent la toate gusturile şi la repulsiile pe care le aveţi şi recunoaşteţi patimile pe care acestea le declanşează. Înseamnă că trebuie să deveniţi capabili să spuneţi „da" şi să spuneţi „nu" după o alegere raţională, iar nu ca efect al unui răspuns automat. Răspunsul nu este în mod necesar înfrânare. Noi am vrea să mergem dincolo de înfrânare. Cu toate acestea, înfrânarea poate fi necesară într-un prim timp pentru a nimici un model care ne ţine prizonieri. Să se evite situaţiile care vă declanşează patimile este, bineînţeles, o abordare – dar, când veţi dezvolta anumite puncte prezentate aici, veţi fi capabili să interveniţi chiar în momentul în care apar şi veţi alege moduri de acţiune mai potrivite. Aţi vrea să fiţi în măsură să interveniţi în procesul de gândire în momentul în care apar dorinţele. Abia acum trezvia şi practica rugăciunii lui Iisus sunt cele mai importante. În loc să reacţionaţi ca un robot, puteţi să vă condiţionaţi mintea într-un mod nou – recurgând la rugăciune, pentru a întrerupe procesul şi pentru a ieşi din rutină. În momentul în care vă identificaţi principalul reflex condiţionat, vă puteţi ruga pentru a primi dumnezeiescul ajutor. Dacă vă menţineţi o viaţă de rugăciune regulată, participaţi regulat la slujbele Bisericii şi la Sfintele Taine, Dumnezeu vă va ajuta."[117]

Prin urmare harul este un dar pe care îl primit gratis de la Dumnezeu. Totuşi acest har se poate pierde şi pentru acest lucru trebuie să ducem o viaţă de

- asceză
- şi nevoinţă

pentru a îl menţine.[118]

Când harul lui Dumnezeu este prezent în noi deşi poate ducem o viaţă mai grea ei bine suntem

- fericiţi,
- bucuroşi,
- împliniţi,
- bine dispuşi
- şi optimişti.

Aceasta fiindcă se poate spune că atunci când vine ei bine harul ajunge să depărteze de la noi toate

- influenţele
- şi bântuirile

demonice.

„Patimile noastre sunt ca animalele de companie. Dacă aţi avut un căţeluş, vă amintiţi desigur cum se arunca asupra unui pantof sau asupra unui alt obiect ca să-l molfăie şi să-l rupă. Mârâia atunci când încercaţi să i-l luaţi. Acest comportament al căţeluşului este normal pentru el, însă nu e cel în care perseverăm noi. Dacă nu educăm căţeluşul de la început, o să rămână sălbatic şi poate chiar o să se întoarcă împotriva noastră mai târziu. Patimile noastre sunt ca nişte căţeluşi. Din păcate, mulţi dintre noi am crescut fără a ne educa patimile. Când încercăm să le înfruntăm, ele nu se lasă uşor. Se revoltă precum nişte căţeluşi mânioşi. Este o sarcină grea să le controlăm, însă ea este esenţială pentru o viaţă virtuoasă."[119]

Ceea ce se poate vedea este că în patimi ei bine omul nu mai este stăpânul propriei lui persoane ci se poate spune că el ajunge să fie unul care este controlat din exteriori de demoni după ce în prealabil şi-a dat propriu lui acord. În starea de har ei bine omul ajunge să experimenteze

- libertatea,
- eliberarea
- şi starea de deplinătate

a vieţii şi a existenţei.

Harul lui Dumnezeu după cum am spus se leagă foarte mult de o concepţie creştin ortodoxă a vitalităţii fiindcă este bine să ştim că omul vrea să fie liber şi numai harul ajunge să îi confere *libertatea interioară* de care are nevoie. Aceasta fiindcă în acest sens se poate spune că libertatea este fără doar şi poate un lucru pe care harul

- îl garantează
- şi îl susţine.

---

[117] https://doxologia.ro/cum-sa-ne-domolim-patimile (accesat pe 28.10.2025).

[118] A se vedea Radu Teodorescu, *Experienţe ale harului în spiritualitatea creştin ortodoxă* (Cugir, 2021).

[119]https://doxologia.ro/cum-sa-ne-domolim-patimile (accesat pe 28.10.2025).

„Atunci când începeţi să vă domoliţi patimile, puteţi întâmpina o iritare lăuntrică. Când le veţi combate, vă veţi da seama că obstacolul se găseşte în minte. În acelaşi timp, cum veţi deveni mai maturi în viaţa dumneavoastră de rugăciune, veţi constata că aveţi din ce în ce mai mult mijloacele de a depăşii reflexele condiţionate ale minţii dumneavoastră. Cum căutaţi dumnezeiescul ajutor, veţi fi ajutat în această luptă. Prin rugăciunea regulată, îndeosebi prin repetarea rugăciunii lui Iisus, veţi putea fi chiar în măsură să creaţi noi reflexe ce vor fi benefice pentru sănătatea sufletească, noi modele de comportament ce vor fi mai tari decât cele vechi. În cele din urmă, sufletul îşi va regăsi locul normal – cel al controlului. Mintea va deveni atunci o unealtă puternică şi folositoare, sub direcţia luminată a sufletului, pentru a trăi viaţa pe care Dumnezeu o doreşte pentru noi."[120]

Pentru a menține harul lui Dumnezeu în noi de mai multe ori trebuie să fim persoane care să ajungem să ne dăm seama că este nevoie de

- luptă,
- concertare,
- nevoință,
- asceză
- şi efort.

Vitalitatea spirituală se poate spune că de mai multe ori ajunge să se manifeste în mai multe forme:

- inspiraţie artistică,
- geniu ştiinţific,
- idei literare
- sau motivaţii de viață.

Toate aceste lucruri sunt unele care fac parte din vitalitatea spirituală care se poate vedea că se manifestă în mai multe forme în viaţa din jurul lor:

- geniul lui Mozart,
- introspecţiile lui Einstein,
- poetica lui Eminescu,
- umorul lui Chaplin,
- filosofia lui Socrate, Platon şi Aristotel,
- ştiinţa lui Newton
- sau sârguinţele lui Edison

sunt cu toate ceea ce am putea denumii ca manifestări ale vitalităţii spirituale.[121]

S-a spus că harul este prezenţa lui Dumnezeu în noi şi este cât se poate de adevărat că el aduce cea din Dumnezeu în noi. Iată ce spunea în acest sens părintele Roger Coresciuc: „omul se îndumnezeieşte nu căutând ceva care ar putea să-l înstrăineze de propria realitate, ci construind umanul din el pe dumnezeirea lui Hristos. Nu există îndumnezeire fără creşterea capacităţii noastre de a ne lepăda de noi înşine şi de a primi în noi lucrarea Duhului Sfânt."[122]

Prin urmare este bine să ştim că se poate face o distincţie dintre harul lui Dumnezeu şi vitalitatea sprituală. Aceasta fiindcă ele sunt se poate spune două noțiuni similare dar nu identice. Este harul lui Dumnezeu care se poate spune că aduce în sufletul omului:

- o claritate,
- o iluminare,
- o eliberare,
- o formare
- şi o structurare

în care se poate spune că se poate vedea că vitalitatea începe să acţioneze şi să fie una operativă.

În acest sens se poate spune că nu poate să existe vitalitate fără de harul lui Dumnezeu care după cum am spus este unul cât se poate de bun şi de actual.

---

[120] Idem.

[121] A se vedea Leonard G. Horowitz, Love the Real Da Vinci Code: Maximizing Your Creative Genius, Health, and Wealth Through Divine Communion (Tetrahedron Publishing LLC, 2007).

[122] Pr. Roger Coresciuc, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/teologie-si-spiritualitate/patristica/impartasirea-de-harul-dumnezeiesc-7824.html (accesat pe 28.10.2025).

Iată ce spunea în acest sens părintele Roger Coresciuc: „Întruparea Mântuitorului a făcut cunoscută tuturor posibilitatea împărtăşirii de harul necreat. În însuşi trupul Său, Domnul a arătat lucrarea dumnezeirii Sale: "Acel trup preacurat a primit hrană, după Înviere, nu pentru că ar fi avut nevoie de hrană, ci ca să-i încredinţeze de realitatea Învierii şi să arate că este acelaşi cu Cel care mai înainte de pătimire a mâncat împreună cu ei. A consumat hrană nu după firea trupurilor moarte, ci potrivit energiei dumnezeieşti". Prin Întrupare, firea omenească devine capabilă de primirea lucrării dumnezeieşti într-un grad de participabilitate nemaiîntâlnit înainte. Părtăşia la dumnezeirea Cuvântului, începută în ipostasul Mântuitorului, este făcută cu putinţă pentru oricine porneşte pe drumul îndumnezeirii. Sfântul Grigorie Palama repetă şi în Omilii, aşa cum o făcuse de nenumărate ori în tratatele sale, că Dumnezeu este participabil, nu după fiinţă, însă prin lucrările sau energiile Sale: "Căci Cuvântul lui Dumnezeu, unindu-Se după ipostas cu firea noastră care ca un peşte se scălda în apa vieţii pline de plăceri şi de patimi, şi curăţind cu focul cel neapropiat al dumnezeirii Sale orice aplecare spre păcat, a consumat-o ca pe un rug aprins, făcând-o părtaşă la dumnezeirea Sa. Dar nu numai aluatul pe care l-a primit pentru noi, ci pe fiecare om îl învredniceşte de împărtăşirea cu El, îl îndumnezeieşte prin participarea la focul pe care Domnul "a venit să îl arunce în lume" (Luca 12, 49)".”[123]

În acest sens se poate spune că harul lui Dumnezeu este creat şi vitalitatea duhovnicească este o stare creată de har. Aceasta fiindcă harul este unul

- purificator,
- curăţitor
- şi care epurează

fiinţa umană de patimi şi păcate.

Prin urmare trebuie să ştim că una este vitalitatea în sens psihologic şi alta este vitalitatea în sens spiritual. Acesta fiindcă ele se aseamănă dar nu sunt identice.[124]

Tot despre teologia harului părintele Roger Coresciuc spunea: „toate lucrările pe care Fiul le împlineşte izvorăsc din calitatea Sa de Cuvânt şi Persoană consubstanţială cu Tatăl şi cu Fiul. Duhul lucrează împreună cu Tatăl şi Fiul, iar lucrarea Fiului, în timpul activităţii sale pământeşti, a fost lucrare dumnezeiască manifestată prin omenitatea Sa: "Dar este o minciună a fariseilor şi o afirmaţie smintită că Hristos nu-i decât om, iar nu Dumnezeu Cel Atotputernic, Cel pe Care nimeni nu L-a văzut, nici nu L-a auzit, iar acum S-a arătat Dumnezeu şi Om, având îndoite şi firea Sa şi lucrarea, grăind asemenea nouă ca un om, săvârşind cele pe care le voieşte cu cuvântul şi cu puterea şi cu porunca Sa ca Dumnezeu". Este foarte interesantă în acest sens analiza pe care Sfântul Grigorie o face caracterului necircumscris al lui Dumnezeu. Lucrarea Sa nu este supusă limitărilor spaţiale sau temporale tocmai datorită faptului că nu poate fi încadrată în astfel de categorii, deşi prin creaţie, iar mai apoi prin întrupare Dumnezeu atinge pozitiv tocmai aceste dimensiuni. Diferenţa între energiile, lucrările lui Dumnezeu şi fiinţa Sa, chiar dacă nu e enunţată direct, capătă o perspectivă şi mai explicită în rândurile pe care le vom cita acum: "Căci fiind Dumnezeu, Duh este fără de trup, iar Cel netrupesc nu se află într-un loc şi nici nu este circumscris de limite spaţiale [...]. Căci întrucât nu are trup, Dumnezeu nu se află undeva, iar întrucât este Dumnezeu, El se află pretutindeni.”[125]

Evident că în teologia creştin ortodoxă s-a elaborat o adevărată teologia a harului necreat. În acest sens a rămas în istoria ortodoxiei disputa din secolul al XIV-lea dintre Sfântul Grigorie Palama şi catolicul Varlaam din Calabria cu privire la faptul dacă harul este creat sau necreat. Sfântul Grigorie Palama a declrat două lucruri:

1- harul lui Dumnezeu este necreat
2- şi Dumnezeu nu poate fi cunoscut în esenţa Lui ci numai în energiile Sale (deci în harul Lui).

Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că harul este fără doar şi poate o experienţă unică la care poate ajunge omul. De ce? Fiindcă trebuie să ştim că harul ajunge

- să ne unească,
- să ne pună în comuniune,
- să ne ajute
- şi să ne ţină la un loc

cu Dumnezeu.

---

[123] Pr. Roger Coresciuc, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/teologie-si-spiritualitate/patristica/impartasirea-de-harul-dumnezeiesc-7824.html (accesat pe 28.10.2025).

[124] A se vedea Cuviosul Paisie Aghioritul, *Trezire duhovnicească* (Bucureşti, 2025).

[125] Pr. Roger Coresciuc, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/teologie-si-spiritualitate/patristica/impartasirea-de-harul-dumnezeiesc-7824.html (accesat pe 28.10.2025).

Despre care este relaţia dintre harul lui Dumnezeu şi existenţa lui tot părintele Roger Coresciuc spunea: „căci dacă este vreun loc sau vreo făptură zidită în care nu este Dumnezeu, atunci iarăşi Îl vom afla că este determinat de ceva. Deci Dumnezeu este pretutindeni şi în toate. Să fie pretutindeni şi în toate circumscris nu de părţile Sale, ci de lumea aceasta? Nu, câtuşi de puţin, nu este aşa. Căci în acest caz El va fi iarăşi trup. Prin urmare, El este Cel ce reuneşte şi Cel ce cuprinde lumea, El este în Sine Însuşi pretutindeni şi este mai presus de lume, aducându-I-se închinare, de către închinătorii cei adevăraţi, în Duhul şi în adevărul Său. Aşadar Dumnezeu este pretutindeni, nu numai pe pământ, dar şi în cele mai presus de pământ, şi El va primi închinările de la cei ce astfel cred în Dumnezeu, cu adevărat şi în chip cuvenit. El este Tată netrupesc, nedeterminat de timp şi de loc, în Duhul cel Sfânt şi veşnic, având cu Sine pe Fiul şi Cuvântul Său cel fără de început, Care este Însuşi Adevărul enipostatic al Tatălui".”[126]

Doi agricultori de la ţară discutau într-o zi.

- Ştii ce?
- Ce?
- Ce este vitalitatea?
- Vitalitatea?
- Da.
- Ai simţit că te-ai trezit într-o dimineaţă şi erai gata să începi cu o bucurie o nouă zi din viaţa ta?
- Da.
- Ei bine acea a fost o experienţă a vitalităţii.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă vitalitatea este întotdeauna o stare de entuziasm.
- Entuziasm?
- Da.
- Cum?
- Când eşti entuziast faci lucruri care în mod obişnuit nu le-ai face?
- Da.
- Ei bine acea este vitalitate.
- Nu ştiu ce să spun.
- Poate una dintre cele mai evidente stări ale vitalităţii este entuziasmul.
- Ştii ce?
- Ce?
- Eu mi-am pierdut entuziasmul de mult.
- De ce?
- La început când semănam glia era entuziast.
- De ce?
- Fiindcă ştiam că va venii şi vremea recoltei.
- Aşa este.
- Acum am făcut acest lucru de mai bine de 20 de ani.
- Şi?
- Nu mai am entuziasm.
- Este firesc.
- De ce?
- Fiindcă ai intrat într-o stare de vitalitate continuă.
- Vitalitatea continuă?
- Da.
- Adică?
- O să îţi explic.

[126] Pr. Roger Coresciuc, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/teologie-si-spiritualitate/patristica/impartasirea-de-harul-dumnezeiesc-7824.html (accesat pe 28.10.2025).

- De când eram şi eu gospodar, îmi aduc aminte că aveam un loc peste care oamenii făceau cale scurtată (cale fără de lege).
- Şi?
- Am încercat în multe feluri să opresc această cale.
- Cred.
- Am scris pe o tăbliţă.
- Ce ai scris?
- Trecerea oprită!
- Şi?
- Dar oamenii au aruncat tabla cât colo.
- cred.
- Am săpat un şanţ, dar oamenii trecură şi peste el.
- Nu se poate.
- Pe urmă, am plantat în calea oamenilor spini şi umblarea încetat.
- Chiar?
- Da.
- Şi?
- Eu văd azi un adânc înţeles în această cale oprită cu spini.
- Adică?
- Când omul apucă pe calea cea fără de lege, pe calea răutăţilor, Domnul încearcă în multe feluri să-l oprească din acest drum al pierzării.
- Aşa este.
- Cuvântul lui Dumnezeu, Cuvântul Evangheliei îi strigă omului: Opreşte-te din calea asta, opreşte-te din calea fărădelegilor, - dar omul nici habar n-are de această oprire.
- Evident.
- Domnul s-apucă şi sapă atunci în calea omului o groapă, un necaz, dar omul sare peste groapa asta; scapă de necaz şi îşi vede de calea cea rea.
- aşa este.
- Domnul sapă un şanţ mai adânc, adânceşte necazul şi încercarea, dar omul sare şi peste acest şanţ.
- Din nefericire.
- Pe urmă Domnul sădeşte în calea vieţii omului spinii cei ascuţiţi şi statornici ai suferinţelor şi durerilor.
- Şi?
- Cu asta îl opreşte pe om din calea pierzării.
- Cred.
- Mulţumescu-Ţi Ţie Doamne că ai umplut şi calea mea cea rea cu spinii suferinţelor.
- Da?
- Lasă-i să crească şi să sporească să nu mai apuc pe calea cea rea a pierzării.[127]
- Ai dreptate.
- Deci vezi?
- Că aparenţele înşală.
- Adică?
- Ceea ce pare rău la prima vedere este de fapt un bine.
- Aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord.
- Sunt de acord cu adevărul.
- Foarte bine.
- Acum îţi dai seama despre cum este cu vitalitatea?
- Da.
- Mă bucur.

[127] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 46.

Cu privire la cum ajunge harul să se transmită tot părintele Roger Coresciuc ne spunea: „transmiterea harului nu este aşadar o operaţiune mecanică, cu un univers limitat, ci reprezintă forma cea mai profundă de manifestare personală a lui Dumnezeu. Nimic din cele ale creaţiei nu poate rămâne, potenţial cel puţin, în afara acestei activităţi personale a lui Dumnezeu, care lucrează mereu trinitar: "Căci minunile lucrate prin trupul Stăpânului dovedesc faptul că El este Unul născut al Tatălui după ipostasul propriu, Cel care S-a unit cu noi până la sfârşitul veacurilor; încep de asemenea să se împlinească şi cele care ne arată că Duhul Sfânt există în ipostas propriu, pentru ca noi să cunoaştem şi să vedem taina cea mare şi închinarea Sfintei Treimi".”[128]

CAPITOLUL 6

DESPĂTIMIREA: UN PROCES VITAL ÎN MÂNTUIRE

Evident că sensul vieţii creştin este fără doar şi poate mântuirea. Atunci unde se situează vitalitatea în raport cu mântuirea? Ei bine trebuie să ne dăm seama că vitalitatea ajută foarte mult în procesul de mântuire. Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că în sens creştin ortodox ei bine mântuirea este vitală. Vitalitatea se poate spune că se leagă de mântuire fiindcă face din ea un

- scop
- şi un sens

al vieţii.[129]

Că trebuie să găsim o vitalitate a mântuirii în comuniune cu semenii noştri ne-o spune gânditoarea Nicoleta Bunduc: “pentru noi, cei care parcurgem acest drum al vieţii în mijlocul oamenilor, este nevoie de un exerciţiu de liniştire, de o practică asiduă a ascultării – mai întâi de povăţuitor, apoi de şoapta Duhului Sfânt Care ne spune întotdeauna ce este bine sau de folos să facem într-o anumită situaţie. Dar dreapta socotinţă nu este întotdeauna ceva în acord cu principiile noastre. Câtă vreme vom continua să încercăm să cuprindem cu mintea noastră o logică fără corespondent în lumea aceasta şi vom analiza prin filtrul raţiunii unele acţiuni ce par a fi fără sens, dar care ne pot vindeca în adânc, nu vom face decât să ardem câţiva neuroni şi nu vom creşte duhovniceşte.”[130]

În acest sens trebuie să ştim că drumul spre mântuire poate să fie sau nu unul cu vitalitate dar ceea ce este esenţial este să rămânem concentraţi pe

- idea,
- idealul
- şi ţelul

sublim al mântuirii.

Aceasta fiindcă mai toate religiile lumii o concepţie despre mântuire:

- mokşa în hindusim,
- nirvana în budism,
- shahadaha în islam,
- frashokereti în zoroastrianism etc

cu toate sunt unele care vorbesc de nevoia vitală a mântuire a omului deşi doctrinele nu sunt identice. Trebuie să ne dăm seama de sensul final al vitalităţii în raport cu mântuirea.

După cum ştim demonii nu vor mântuirea noastră şi în acest sens caută să ne corupă de la calea spre mântuire prin

- patimi,
- păcate,
- răutăţi
- şi nelegiuiri.

---

[128] Pr. Roger Coresciuc, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/teologie-si-spiritualitate/patristica/impartasirea-de-harul-dumnezeiesc-7824.html (accesat pe 28.10.2025).

[129] A se vedea Agapie Criteanul, *Mântuirea păcătoşilor* (Editua Agapis, 2023).

[130] Nicoleta Bunduc https://doxologia.ro/libertatea-atat-de-cautata-este-adevarata-abia-cand-depaseste-logica-pamanteasca (accesat pe 28.10.2025).

Iată ce spunea tot gânditoarea creştină Nicoleta Bunduc cu privire la rolul discernământului în mântuire: „discernământul sau dreapta socotinţă pare a fi darul suprem oferit omului care a urcat pe calea îndumnezeirii. Este dovada unei relaţii vii şi directe între om şi Creatorul său, atunci când omul a parcurs etapele despătimirii şi a avut alături de el un alt om care să îl arunce în scăldătoare, un povăţuitor, fie duhovnic, fie bătrân, pe această cale. Mai sunt, desigur, situaţiile sfinţilor părinţi ai pustiei, care erau în mod direct povăţuiţi de Duhul Sfânt încă de la începutul pocăinţei lor, cum a fost Sfânta Maria Egipteanca. Dar pentru noi, cei care parcurgem acest drum în mijlocul oamenilor, este nevoie de un exerciţiu de liniştire, de o practică asiduă a ascultării – mai întâi de povăţuitor, apoi de şoapta Duhului Sfânt Care ne spune întotdeauna ce este bine sau de folos să facem într-o anumită situaţie. Până atunci, ne lovim de zidurile zgomotului interior, ca şi de cel exterior, şi ne este greu să discernem. Nu ştim care dintre cele auzite sunt de la noi, care de la Domnul şi care sunt sugestii demonice. Şi, chiar dacă sunt momente în care izbutim să auzim glasul dreptei socotinţe, nu o respectăm, pentru că acest glas nu răsună încă destul de puternic în noi. Abia după aceea, când vedem consecinţele alegerii, ne dăm seama că ar fi fost bine dacă ascultam de gândul bun. Şi învăţăm."[131]

Prin urmare ceea ce ne demonstrează experienţa concretă a vieţii este că cu privire la mântuire de mai multe ori alterăm între

- vitalitate
- şi oboseală.

Sunt momente în care plin de entuziasm ajungem să ne nevoim şi să lucrăm la mântuirea noastră în timp ce de multe ori ei bine acest *entuziasm soteriologic* ajunge să se micească şi să devină mai mic. Aceasta fiindcă pe cum facem paşi spre mântuire se poate spune că ajungem să dăm şi de lucrarea nefastă a demonilor.[132]

Entuziasmul soteriologic este unul care

- variază
- şi fluctuează

dar el trebuie să fie prezent în viaţa noastră tot timpul sub o formă sau alta. Iată ce spunea despre dreapta socotinţă tot gânditoarea Nicoleta Bunduc: „dar dreapta socotinţă nu este întotdeauna ceva în acord cu principiile noastre. Aşa cum fariseii şi cărturarii se sminteau când Mântuitorul sau ucenicii Lui nu respectau anumite ritualuri, de pildă cel al spălării mâinilor. Avem pildă şi din vieţile sfinţilor, cum este cea a Sfântului Ioan Maximovici, când, episcop fiind, ajungea de multe ori să slujească desculţ, iar pentru acest lucru era batjocorit de alţi oameni, de cei care se sminteau, deşi nu ştiau că episcopul tocmai ce îşi dăduse sandalele vreunui copil orfan. Şi Sfântul Ioan nu stăruia să le explice. Vedeţi, de multe ori, dacă ne raportăm strict la raţiune, trăim acest risc al smintelii. Iar în Sfânta Evanghelie după Matei aflăm de la Mântuitorul că „fericit este acela care nu se va sminti întru mine" (Matei 11, 6)."[133]

Prin urmare este bine să ne dăm seama că în cele din urmă entuziasmul soteriologic este unul care ajunge să ne scoată din starea de inerţie a patimilor şi să ne îndrepte spre o altă

- realitate,
- experienţă,
- dimensiune
- şi existenţă.

Prin urmare este bine să ne dăm seama de ceea ce înseamnă în cele din urmă mântuirea pentru noi fiindcă suntem chemaţi la ea. Este bine să ne dăm seama că sensul vieţii este un lucru care nu ţine numai de noi ci la fel de bine şi de voinţa lui Dumnezeu.

Entuziasmul soteriologic este cu adevărat unul care a fost cât se poate de bine definit de Iisus când a spus: "căutaţi mai întâi împărăţia lui Dumnezeu şi dreptatea Lui şi toate acestea se vor adăuga vouă" (Matei 6, 33). Aceasta fiindcă este bine să ştim că în această viaţă suntem chemaţi să ne face un fel de ierarhie a valorilor şi trebuie să deosebim dintre ceea ce este bun şi ceea ce este nefolositor pentru noi.

---

131 Nicoleta Bunduc https://doxologia.ro/libertatea-atat-de-cautata-este-adevarata-abia-cand-depaseste-logica-pamanteasca (accesat pe 28.10.2025).

132 A se vedea *Demonii şi lucărirele lor* (Galaţi, 2007).

133Nicoleta Bunduc https://doxologia.ro/libertatea-atat-de-cautata-este-adevarata-abia-cand-depaseste-logica-pamanteasca (accesat pe 28.10.2025).

La fel de bine trebuie să ştim că de multe ori mântuirea nu este una care merge după logic lumii fiindcă trebuie să ne dăm seama că una este voia lui Dumnezeu şi alta este voinţa omului. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Nicoleta Bunduc: „căci nu de puţine ori acţiunile Mântuitorului, ale ucenicilor săi şi ale sfinţilor care I-au urmat pilda au fost de neîncăput în inimile şi în raţiunea oamenilor. Dar cei care au ales să creadă, în pofida logicii, au fost cei care au biruit lumea. Da, felul în care lucrează de multe ori Dumnezeu sau sfinţii Lui, fie cei deja canonizaţi, fie cei ai zilelor noastre, întrece logica. „Doamne, ajută-i minţii mele să se lepede de înţelegerea ei firească şi să primească nebunia Crucii" – aceasta este o rugăciune scurtă, despre a cărei putere ne vorbeşte Părintele Zaharia Zaharou în cartea Omul cel tainic al inimii."[134]

Ceea ce trebuie să ştim este că la nivel sufletesc este bine să ne optimizăm dispoziţia internă pentru a lucra la mântuire. În acest sens este bine să ajungem să punem în slujba mântuirii toată vitalitatea de care putem da dovadă. Aceasta fiindcă în acest mod îi arătăm lui Dumnezeu Tatăl din cer că voim să ne mântuim şi să ajungem să fim unii care să mergem

- pe calea binelui,
- a Duhului Sfânt,
- a moralităţii
- şi a dreptăţii.

Toate acestea într-o lume care când dă de cea mai mică greutate ajunge să abandoneze şi să abdice de la calea mântuirii. Este adevărat că această cale a mântuirii este grea dar în Hristos nu este imposibilă. Acest lucru Hristos ni l-a spus cât se poate de clar: "cele ce sunt cu neputinţă la oameni sunt cu putinţă la Dumnezeu" (Luca 18, 27).

Cât de important este acest aport vital pe care noi trebuie să îl aducem pentru mântuire ne-o spunea tot gânditoarea Nicoleta Buduc: „dacă mintea omului, care a fost pângărită de căderea lui Lucifer, nu se leapădă de înţelegerea ei firească şi nu primeşte nebunia Crucii, nu va fi în stare să se smerească pe sine şi să purceadă în călătoria către cele de jos. Atunci când primeşte să se răstignească, mintea coboară în inimă şi omul trăieşte nebunia Crucii ca pe înţelepciunea şi puterea lui Dumnezeu. Atunci îi este cu putinţă să petreacă în inimă în stare de trezvie, chemând Numele Domnului", ne explică Părintele Zaharia în cartea mai sus menţionată."[135]

Afirmaţia de mai sus a fost făcută în contextul în care Sfântul apostol Pavel a denumit de fapt faptul că crucea lui Hristos a arătat că înţelepciunea lumii de mai multe ori s-a dovedit a fi o nebunie pentru Dumnezeu. Aceasta fiindcă se poate vedea că şi în ceea ce priveşte vitalitatea sunt mai multe concepţii

- filosofice,
- antropologice,
- religioase,
- mistice
- sau sincretice

care sunt cât se poate de departe de adevărul creştin ortodox.[136]

Prin urmare se poate vedea că vitalitatea ajunge să fie o metodă sau un mijloc pe care ajungem să îl punem în slujba mântuirii fiindcă în acest mod vom ajunge să fim unii care să ne dăm seama care este adevărul despre ceea ce este de folos pentru noi.

A ne iubirii duşmanii după cum ne-a cerut Iisus trebuie să ştim că poate să fie un lucru extrem de rău. Totuşi s-a demonstrat că acest îndemn este

- folositor,
- cu logică,
- echitabil
- şi just.

Aceasta fiindcă dacă îi răspunzi cu iubire la un duşman înnebunit de ură nu faci decât să aprinzi cărbuni pe capul lui şi să îţi demonstrezi superioritatea.

---

134 Nicoleta Bunduc https://doxologia.ro/libertatea-atat-de-cautata-este-adevarata-abia-cand-depaseste-logica-pamanteasca (accesat pe 28.10.2025).

135 Idem.

136 A se vedea Constantin Coman, *Despre cruce sau vestea cea bună a răstignirii* (Bucureşti, 2020).

Aceasta fiindcă este bine să ştim că de mai multe ori lumea a căzut într-o stare de nesimţire crasă şi nu i-a mai păsat de Dumnezeu şi de voia Lui sfântă. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Nicoleta Bunduc: „câtă vreme, aşadar, vom continua să încercăm să cuprindem cu mintea noastră o logică ce nu corespunde lumii acesteia şi vom analiza prin filtrul raţiunii unele acţiuni care par a fi fără sens, dar care ne pot vindeca în adânc, nu vom face decât să ardem câţiva neuroni şi nu vom creşte duhovniceşte."[137]

Doi apicultori discutau într-o zi.

- Ştii ce?
- Ce?
- A început să mă plictisească această meserie.
- De apicultor?
- Da.
- De ce?
- Tot adunăm miere.
- Da.
- De ce?
- Fiindcă la oameni de place mierea.
- Şi mi-e mi-a plăcut.
- La început?
- Da.
- Şi acum?
- Nu mai îmi place.
- Ştii ce?
- Ce?
- Tu suferi de un sindrom general.
- Ce sindrom?
- Sindromul rutinei.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă rutina pentru tine a devenit monotonie.
- Aşa este.
- Este cumva firesc.
- De ce?
- Fiindcă toată lumea o simte.
- Da?
- Da.
- Deci nu sunt singur?
- Nu.
- Ce bine.
- Şi eu am avut astfel de stări.
- Da?
- Da.
- Şi de ce nu m-ai spus?
- Fiindcă mi-a fost ruşine.
- Ruşine?
- Da.
- De cine?
- De tine.

[137] Nicoleta Bunduc https://doxologia.ro/libertatea-atat-de-cautata-este-adevarata-abia-cand-depaseste-logica-pamanteasca (accesat pe 28.10.2025).

- Şi cum ai scăpat de această rutină.
- Am găsit o întâmplare într-o carte ortodoxă.
- Care?
- La un moment dat un apicultor a adunat o oală mare de miere.
- Şi?
- Din neatenţie el nu a pus-o cum trebuie.
- Înţeleg.
- Oala a căzut.
- Şi?
- Au văzut-o muştele.
- Şi ce au făcut?
- Ştii ce şi-ai spus muştele?
- Nu.
- Ce noroc a venit pe capul nostru.
- Adică?
- Avem o oală de miere pentru noi.
- Aşa este.
- Şi ce au făcut muştele?
- Ce?
- Au năvălit peste miere.
- Cred.
- Dar fără să îşi dea seama au fost prinse în miere.
- Păi da.
- În zadar se zbăteau muştele să iese din miere.
- Nu puteau?
- Nu.
- Şi?
- Pe cum se luptau cu moartea muştele au fost auzite spunând.
- Ce?
- Vai, ce nebunie făcurăm! Pentru o gustare de dulceaţă ne-am dat viaţa.
- Aşa este.
- Da.
- Şi care este morala poveştii?
- Exact aşa păţesc şi cei ce aleargă la mierea diavolului.
- ce?
- La plăcerile lumeşti.
- Adică?
- Îşi pierd viaţa veşnică pentru o clipă de plăceri lumeşti trecătoare.[138]
- Aşa este.
- Din nefericire.
- Sunt de acord.
- Acum îţi dai seama cum m-am vindecat eu de uzura de a fi apicultor?
- Da.
- O metodă mai inedită.
- Se poate spune.
- Aşa este.
- Îţi mulţumesc pentru că ai vorbit cu mine.
- Pentru ce sunt făcuți prietenii?
- Aşa este.

[138]Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 47.

Prin urmare vitalitatea mântuirii de mai multe ori nu merge după logica acestei lumi şi trebuie să fim foarte atenţi la ceea ce facem. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Nicoleta Bunduc: „să ne încredem, aşadar în căile Domnului, să primim nebunia Crucii, mai întâi ascultând de povăţuitorii noştri, mai ales atunci când acţiunile lor ne sunt de neînţeles, pentru că aşa se produce vindecarea noastră. Şi ascultând de ei, vom învăţa să ascultăm în mod direct de Domnul, până când, prin mila Lui, vom ajunge să trăim cuvintele Sfântului Apostol Pavel: „Căci, eu, prin Lege, am murit faţă de Lege, ca să trăiesc lui Dumnezeu. M-am răstignit împreună cu Hristos; şi nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăieşte în mine" (Epistola către Galateni a Sfântului Apostol Pavel, 2, 20)."

Şi deşi pare complet lipsită de libertate o astfel de cale, este chiar suprema libertate: aceea a omului despovărat de propriul eu. Să nu deznădăjduim dacă încă suntem prea plini de noi, este suficient să ne dorim să ne predăm Domnului, iar El va face restul. Căci discernământul este al Lui, şi nu al nostru."[139]

Prin urmare de ce se leagă mântuirea de despătimire? Fiindcă trebuie să ştim că dacă omul intră cu patimi în veşnicie ei bine şi patimile lui se vor înveşnicii. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că patimile sunt expresii ale răului din moment ce sunt iraţionale. Despătimirea prin urmare este un proces nu numai spre mântuire ci şi spre o stare de sănătate a sufletului care are nevoie să trăiască liber de influenţele demonice din spatele patimilor.[140]

În acest sens trebuie să ştim că deşi religiile se contrazic ceea ce trebuie să ne dăm seama este că în cele din urmă despătimirea este probabil unul dintre cele mai

- vitale,
- importante
- şi definitorii

procese pe care omul poate să le lucreze în dobândirea vitalităţii.

Părintele Florin Ciprian Apetrei ne spunea că în nici un fel nu se poate separa mântuirea sufletului de spaţiul Bisericii: „obiectivul vieţii unui creştin prin Botez este mântuirea. Scopul existenţei noastre este dobândirea Împărăţiei cerurilor. Profesorul Gheorghios I. Mantzaridis ne spune că „venirea lui Hristos a adus în lume Împărăţia lui Dumnezeu. Iar spaţiul unde se arată Împărăţia lui Dumnezeu este Biserica. Biserica păstrează veşnicia în istorie şi conferă istoriei perspectiva veşniciei". De aceea, Biserica este spaţiul mântuirii, unde prin Sfintele Taine dobândim Împărăția lui Dumnezeu."[141]

Vitalitatea trebuie să ştim că nu este mai presus de mântuire. De mai multe ori în drumul spre mântuire se poate să o simţim sau la fel de bine ea poate să lipsească. Aceasta fiindcă este bine să ştim că raportată la mântuire e bine vitalitatea nu este

- un scop în sine,
- ceva independent,
- un bun dincolo de care nu mai există nimic.

Vitalitatea este un lucru care evident că ne ajută în mântuire. Aceasta fiindcă cu toţii în anumite momente suntem entuziaşti cu privire la mântuire pentru ca mai apoi să ajungem să fim puţin mai nepăsători cu mântuirea. Aceasta fiindcă trebuie să ne dăm seama că drumul spre mântuire este plin de

- neprevăzut,
- imprevizibil,
- necunoscute
- şi indefinit.

Vitalitatea este la fel de bine un lucru care ne ajută să contracarăm absurdul din lumea noastră. De ce? Fiindcă se poate vedea că sunt mai multe lucruri absurde în lumea noastră şi uneori în viaţa noastră. Patimile fiindcă sunt repetitive întotdeauna trebuie să ştim că au ceva absurd în ele. Aceasta fiindcă este bine să ştim că iadul este în sine o existenţă a absurdului în care nimic nu mai este

- raţional
- şi cu sens.

---

[139] Nicoleta Bunduc https://doxologia.ro/libertatea-atat-de-cautata-este-adevarata-abia-cand-depaseste-logica-pamanteasca (accesat pe 28.10.2025).

[140] A se vedea Sava Aghioritul, *Patimi şi depresie. Ce este şi cum se vindecă depresia* (Galaţi, 2014).

[141] Pr. Ciprian Florin Apetrei, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/amp/mantuirea-183883.html (accesat pe 28.10.2025).

Fiindcă sufletul este nemuritor trebuie să ştim că el ajunge să trăiască veşnicia lui Dumnezeu. Aceasta fiindcă în cele din urmă după cum spunea Iisus cel mai de preţ lucru pe care îl are omul este sufletul lui. Tot părintele Ciprian Florin Apetrei spunea: „în Evanghelia pe care am auzit-o duminică în Biserică, Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne spune: „Căci ce-i foloseşte omului să câştige lumea întreagă, dacă-şi pierde sufletul? Sau ce ar putea să dea omul, în schimb, pentru sufletul său?" (Marcu 8, 36-37). Adică ce poate fi mai important pe lumea aceasta, dacă nu sufletul prin care putem trăi veşnicia Împărăţiei lui Dumnezeu, chiar după trecerea noastră din această lume. Astfel, omul ajunge la mântuire preţuind sufletul mai presus decât lumea trecătoare în care trăim efemer."[142]

În această lume este adevărat că omul se confruntă cu mai multe pericole care periclitează sufletul:

- angoase,
- nelinişti,
- anxietate,
- nevroze
- sau absurd

însă ceea ce trebuie să ne dăm seama este că toate aceste lucruri pot să fie depăşite cu ajutorul lui Hristos. Ele pot să devină mari pericole pentru suflet fiindcă după cum ştim omul nu este numai trup ci la fel de bine şi suflet. Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că moartea trupului nu este un final pentru om ci sufletul continuă să trăiască şi este bine să ne dăm seama de care este destinaţia lui.

În acest sens este bine să ştim că în sens moral omul se află între patimi şi virtuți.[143] În cele din urmă suntem puşi în faţa unei mari alegeri

- existențiale
- şi soteriologice

fiindcă se poate spune că avem libertatea să ne alegem singuri veşnicia.

Iisus a spus cât se poate de bine că El este un mântuitor ale sufletelor şi nu trebuie să uităm acest lucru când sunt mulţi care vor să Îl vadă pe Iisus ca un

- filosof,
- mare întemeietor de religie
- sau mare savant religios.

Iată ce spunea în acest sens tot părintele Ciprian Florin Apetrei: „învăţătura de credinţă ne spune că „mântuirea înseamnă în primul rând eliberarea şi răscumpărarea noastră din robia păcatului şi a morţii, adusă de Mântuitorul Hristos prin Întruparea, Pătimirea, moartea pe Cruce şi Învierea Sa din morți". Primind mântuirea prin Hristos, noi trebuie să-I urmăm pentru a ajunge în Împărăţia cerurilor."[144]

Este adevărat că este foarte plăcut să lucrăm la mântuirea noastră când avem simțul unei mari vitalități însă ceea ce trebuie să ne dăm seama este că de multe ori demonii invidiază acest lucru şi ajung să ne perturbe şi să ne facă să pierdem din vitalitatea lucrării ale mântuire.

Vitalitatea trebuie să ştim că este un lucru care ne ajută mult şi ne face mult bine fiindcă ne ţine centrați pe ceea ce este

- esenţial,
- important,
- vital
- şi fundamental

pentru noi.

Vitalitatea duhovnicească la fel de bine este o calitate care ne permite să ne facem mai multe priorități în această viaţă fiindcă trebuie să ştim că de multe ori ajungem să fim cât se poate de confuzi şi cât se poate de nesiguri pe care este

- calea,
- drumul,
- şi modalitatea

[142] Pr. Ciprian Florin Apetrei, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/amp/mantuirea-183883.html (accesat pe 28.10.2025).
[143] A se vedea Ioan C. Teşu, *Din iadul patimilor, spre raiul virtutilor* (Editura Christiana, 2000).
[144] Pr. Ciprian Florin Apetrei, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/amp/mantuirea-183883.html (accesat pe 28.10.2025).

de a ajuns la mântuire.

La fel de bine ceea ce se poate vedea în zilele noastre este că de mai multe ori se consideră că de fapt vitalitatea este tot una cu comoditatea. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că omul contemporan este cât se poate de comod şi se poate spune că tot ceea ce contează pentru el de mai multe ori este

- luxul,
- huzurul,
- lipsa de efort,
- viaţa fără de nici o problemă etc.

Iată ce spunea în acest sens tot părintele Ciprian Florin Apetrei: „Ieromonahul Macarie Maroudás ne spune: „Mântuirea reprezintă cu adevărat o artă care te scoate din banalitate, din starea de îndestulare, din comoditatea traiului bun, te eliberează de greutatea de prisos, te face să zbori, să te înalţi spre cer cu inimă curată". Deci pentru a ajunge la mântuire trebuie să facem un efort susţinut, urmând calea credinţei împletită cu faptele bune şi împlinită de rugăciune şi asceză."[145]

Prin urmare se poate spune că poate să existe comoditate în calea spre mântuirea. Adevărul este că nu prea există. De ce? Fiindcă este bine să ştim că mântuirea de cele mai multe ori este

- o ieşire,
- o întâmpinare,
- o prevestire
- şi un efort

de a ieşii din propria comoditate. Aceasta fiindcă este bine să ştim că omul comod nu este interesat de mântuire. De ce? Fiindcă este bine să ştim că mântuirea înseamnă

- nevoinţă,
- asceză,
- post,
- rugăciune
- şi efort.[146]

„Mântuitorul ne spune foarte clar: „Oricine voieşte să vină după Mine să se lepede de sine, să-şi ia crucea şi să-Mi urmeze Mie" (Marcu 8, 34). Fără a părăsi mândria şi iubirea de sine nu putem ajunge la mântuire. Aşa că fără smerenie şi ascultare nu putem fi următori ai lui Hristos, Care S-a făcut ascultător faţă de Dumnezeu-Tatăl până la moarte pe Cruce pentru mântuirea noastră.

În concluzie, putem ajunge la mântuire urmând cu toată fiinţa noastră Domnului nostru Iisus Hristos şi mărturisind prin credinţa şi faptele noastre bune că suntem cu adevărat creştini."[147]

Vitalitatea prin urmare poate să însoţească sau nu procesul mântuirii noastre. Aceasta fiindcă este să ştim că în sens creştin ortodox trebuie să ne dăm seama că mântuirea este o chestiune existenţială. Avem un suflet de mântuit şi acest lucru este

- serios,
- important,
- prioritar
- şi definitoriu.

Prin urmare trebuie să ne dăm seama de toate implicaţiile vitalităţii care după cum am spus poate este cea mai bună stare de bine de care putem să o avem.

Vitalitatea totuşi poate să lipsească de mai multe ori în lucrarea pentru câştigarea mântuirii fiindcă se poate vedea că de mai multe ori demonii ajung

- să ne perturbe,
- să ne tulbure,
- să ne neliniştească
- sau să ne facă să ne fie frică.

---

[145] Pr. Ciprian Florin Apetrei, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/amp/mantuirea-183883.html (accesat pe 28.10.2025).

[146] A se vedea Cuviosul Paisie Aghioritul, *Cu durere şi dragoste pentru omul contemporan* (Bucureşti, 2022).

[147] Pr. Ciprian Florin Apetrei, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/amp/mantuirea-183883.html (accesat pe 28.10.2025).

Sfântul Clement Romanul era cât se poate de plastic când se referea când va venii Împărăţia Cerurilor: „fiind întrebat Însuşi Domnul de cineva când va veni Împărăţia, a spus: Când vor fi cele două una, când partea din afară va fi ca cea dinăuntru, iar bărbatul cu femeia nu vor fi nici bărbat, nici femeie. Cele două sunt una, când spunem unii altora adevărul şi când în două trupuri locuieşte, fără făţărnicie, un singur suflet. Partea din afară ca cea dinăuntru înseamnă: sufletul este partea dinăuntru, iar trupul, partea din afară; după cum trupul tău se vede, tot aşa să se vadă şi sufletul tău în faptele cele bune. Bărbatul cu femeia nu vor fi nici bărbat, nici femeie vrea să spună că fratele când vede o soră să nu gândească de ea că e femeie, nici sora când vede un frate să nu gândească de el ca de un bărbat. Când veţi face acestea, spune Domnul, va veni Împărăţia Tatălui Meu."[148]

Doi antropologi discutau într-o zi.

- Am remarcat un lucru.
- Care?
- Mai toate culturile lumii au o anumit concepţie despre vitalitate.
- Aşa este.
- De ce?
- Adică?
- De ce nu există o singură concepţie.
- Despre vitalitate?
- Da.
- Fiindcă oamenii sunt răi.
- Adică?
- Există un singur Dumnezeu?
- Da.
- De ce sunt mai multe religii?
- Fiindcă oamenii s-au abătut de la adevăr.
- Aşa este.
- Şi ce este de făcut?
- Să slujim adevărul.
- Cum?
- Nu pot să existe mai multe adevăruri.
- În ce sens?
- Oamenii contrafac adevărul.
- După cum contrafac vitalitatea?
- Da.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- În această lume nu operează numai Dumnezeu.
- Ci şi cel rău?
- Da.
- Diavolul?
- Da.
- Şi ce este de făcut?
- Să nu fim fatalişti.
- De ce?
- Fiindcă puterea lui Dumnezeu este mai mare ca puterea diavolului.
- Cum?
- Îţi voi spune.
- Te ascult.
- Aşa mi-a spus un părinte duhovnicesc.

[148] Sfântul Clement Romanul, *Omilie, numită a doua Epistolă către Corinteni*, Cap. XII, 2-6, în Părinţi şi Scriitori Bisericeşti (1979), vol. 1, pp. 117-118.

- Ce?
- Diavolul este în chipul unui câine flămând ce aşteaptă pe tot locul să i se arunce vreo coajă de pâine, vreun os sau alte rămăşiţe de mâncare.
- Adică?
- De-i arunci ceva, el începe a se ţine de tine; el vine şi mâine să-i arunci ceva.
- Şi?
- Dar de nu-i dai nimic, de-l alungi cu ocări, el nu mai vine.
- Da?
- Da. El îşi caută norocul în altă parte.
- Înţeleg.
- Aşa e şi diavolul.
- Cum?
- El aşteaptă să-i arunci ceva.
- Şi?
- Îndată ce-i dai ceva, îndată ce te laşi biruit de ispită şi păcat, diavolul se ţine mereu de tine până ce pe urmă te muşcă de moarte.
- Vai de mine.
- Dar dacă nu-i dai nimic, dacă-l respingi strigând-i: cară-te de aici satana!... - el nu mai vine; el se duce să-şi caute norocul în altă parte.
- Nu ştiam.
- Ştii ce spunea Sfântul Iacob?
- Nu.
- Împotriviţi-vă diavolului şi el va fugi de la voi (Iacov 4, 7).[149]
- Se poate?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă diavolul ştie frică de Dumnezeu.
- Şi de sfinţii îngeri?
- Da.
- Aşa este.
- Vezi?
- Cum de nu m-am gândit la aceste lucruri?
- O faci acum.
- Aşa este.
- Deci vitalitatea este falsificată?
- Da.
- Pentru a devenii un bun posedat numai de câţiva?
- Da.
- Înţeleg.
- Mă bucur.
- O să studiez mai bine vitalitatea.
- De ce te preocupă?
- Fiindcă este un sentiment plăcut.
- Aşa este.
- Când ai vitalitate în tine totul merge strună.
- Ai dreptate.
- Îţi mulţumesc că m-ai ascultat.
- Plăcerea a fost de partea mea.
- Voi continua să studiez vitalitatea.

[149] Din Iosif Trifa, *600 de istorioare religioase* (Bucureşti, 2021) pilda 48.

Cu privire la cum este viaţa veşnică ce vine de la Hristos Sfântul Ioan Hrisostom spunea: „adevărat, adevărat zic vouă - spune - că cel care ascultă cuvintele Mele şi crede în Cel care M-a trimis are viaţă veşnică (Ioan 5, 24). Vezi cum spune mereu acelaşi lucru pentru a vindeca acea bănuială? Şi prin această afirmaţie, şi prin cele care urmează, şi prin înfricoşare, şi prin vestirea răsplăţii, caută să risipească răzvrătirea lor, arătând iar mult pogorământ în cuvintele Sale. Căci nu a zis: Cel care ascultă cuvintele Mele şi crede în Mine, căci ei ar fi socotit că aceasta este îngâmfare şi cuvinte umflate peste măsură. Dacă şi după atâta timp, şi după nenumărate minuni aveau astfel de bănuieli, cu atât mai mult ar fi avut dacă ar fi vorbit aşa. De aceea îi ziceau atunci: Avraam a murit şi prorocii au murit. Şi cum zici Tu: «Dacă cineva va păzi cuvântul Meu, nu va gusta moartea în veac»? (Ioan 8, 52). Şi, ca să nu se sălbăticească iarăşi, iată ce zice: Cel care ascultă cuvântul Meu şi crede în Cel care M-a trimis are viaţă veşnică. Această învăţătură - anume că cei care ascultă de El cred în Tatăl - făcea discursul Lui foarte lesne de primit, căci, odată ce acceptau aceasta cu bunăvoinţă, şi celelalte aveau să le primească mai uşor. Vorbirea Sa smerită ajuta şi pregătea drumul spuselor înalte. După ce a spus: Are viaţă veşnică, a adăugat: Şi la judecată nu vine, ci s-a mutat de la moarte la viaţă (Ioan 5, 24). A făcut cuvântul Său lesne de primit prin aceste două afirmaţii: aceea că Tatăl este Cel în care se crede şi aceea că cel care crede se va bucura de multe bunătăţi. Iar la judecată nu vine înseamnă: Nu este pedepsit. Nu vorbeşte despre moartea aceasta de aici, ci despre cea veşnică, după cum şi viaţa [la care se referă] este aceea fără de moarte. Adevărat, adevărat zic vouă că vine ceasul, şi acum este, când morţii vor auzi glasul Fiului Omului şi cei care vor auzi vor învia (Ioan 5, 25). Spunând cuvintele, arată şi dovada din fapte. De vreme ce a zis: După cum Tatăl îi înviază pe cei morţi şi le dă viaţă, tot aşa şi Fiul dă celor cărora voieşte (Ioan 5, 21).”[150]

CONCLUZII

Adevărul este că teoretic vitalitatea nu preocupă pe multă lume însă ceea ce se poate vedea este că mai toată lumea o vrea. Ceea ce este mai trist este că în lumea noastră ei bine vitalitatea ajunge să fie un lucru contrafăcut în aşa fel că a ajuns să fie un surogat. Care sunt surogatele vitalităţii în lumea noastră?

- Comoditatea,
- luxul,
- voluptatea,
- agresivitatea
- sau chiar războiul.

Din nefericire trebuie să ştim că omul de azi este unul care a căzut aşa de jos că naziştii germani considerau că războiul este o exemplu de mare vitalitate.[151] În acest sens în această carte am vorbit mai mult despre concepţiile

- eronate,
- greşite
- şi false

despre ceea este vitalitatea şi despre cum ajunge ea să se manifeste.

Iată ce spunea în acest sens părintele Efrem Floteitul despre momentele în care simţim că nu mai avem vitalitate: „sunt zile şi perioade în viaţa unui om duhovnicesc când acesta simte o goliciune înăuntrul său, o slăbiciune a sufletului său. Ceva lipseşte; ceva dinăuntrul său a plecat şi el nu prea ştie cum să-şi vină în sine, cum să readucă forţa şi harul iniţial pe care sufletul său le avea. Nu ştie cum să readucă plinătatea pe care a pierdut-o. În acest caz, Sfinţii Părinţi ne învaţă: reia rugăciunea; începe din nou rugăciunea, fie cu gura, fie cu mintea, sau cu inima şi această plinătate pierdută va reveni. O vei regăsi, numai dacă te nevoieşti în rugăciune.

Este de mare valoare faptul ca omul să nu înceteze rugăciunea: „dar atunci când lucrezi”, poate obiecta cineva „mintea este împrăştiată pretutindeni”.”[152]

Prin urmare ceea ce am demonstrat în această carte este că de mai multe ori vitalitatea poate să ne părăsească însă noi dacă suntem persoane serioase ei bine putem să o readucem în viaţa noastră.

---

[150] Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Evanghelia după Ioan,* omilia 39, 2, în Părinţi şi Scriitori Bisericeşti (2016), vol. 15, pp. 366-367.

[151] A se vedea H.G. Baynes, *Germany Possessed* (Routledge, 2016).

[152] Comori duhovniceşti din Sfântul Munte Athos – Culese din scrisorile şi omiliile Avvei Efrem, Editura Bunavestire, 2001, pp. 288-289 apud https://doxologia.ro/trezvia-este-o-forta-spirituala-care-se-opune-raului (accesat pe 28.10.2025).

La fel de bine am vorbit în această carte că în creştinismul ortodox vitalitatea este o concepţie care se leagă de experienţe harului lui Dumnezeu din noi care trebuie să ştim că este una fundamentală. Harul este unul care atunci când este prezent în noi

- ne bucură,
- ne veseleşte,
- ne face fericiţi
- şi de conferă împlinire.

Tot părintele Efrem Filoteitul spunea în acest sens: „oricum, este cu putinţă să spui rugăciunea foarte bine cu gura în tot acest timp, discret şi liniştit şi în felul acesta să-ţi dobândeşti sentimentul harului din sufletul tău. Părinţii noştri ne-au lăsat o moştenire de o valoare infinită, care nu poate fi măsurată, cântărită sau calculată. Moştenirea se numeşte trezvie. Trezvia înseamnă atenţia la gânduri, năluciri sau mişcări ale simţurilor; este o forţă spirituală care se opune răului; este o percepţie clară, adică, mintea vede ispitele de la depărtare şi fuge, luându-şi şi măsurile de siguranţă necesare; ea apare atunci când mintea supraveghează inima şi gândurile care intră şi ies din ea."[153]

Ceea ce am mai vorbit în această carte că mai toate marile religii ale lumii sunt unele care vorbesc despre vitalitate fiindcă se cunoaşte în acest sens o

- vitalitate hindusă,
- vitalitate budistă,
- vitalitate taoistă,
- vitalitate zoroastriană,
- vitalitate iudaică
- sau vitalitate islamică.[154]

În acest sens sunt mai mulţi care consideră că vitalitatea este doar o stare psihologică. Acest lucru este adevărat doar că sunt mai multe implicaţii religioase ale vitalităţii. În aceast sens în această carte am vorbit mai mult despre sensul ştiinţific dar şi despre cel religios al vitalităţii. Aceasta fiindcă mai mulţi oameni de ştiinţă crede lucruri diferite despre vitalitate.

În acest sens de mai multe ori harul vitalităţii lui Dumnezeu vine peste noi în momentele cele mai neaşteptate. Iată ce spunea în acest sens mitropolitul Antonie de Suroj: „vă reamintiţi, desigur, cele două pasaje ale Sfântului Apostol Pavel în care se spune: „În slăbiciune mă simt puternic". Această slăbiciune nu este aceea de care dăm dovadă când păcătuim şi uităm de Dumnezeu, ci aceea care se exprimă printr-o supunere totală, o transparenţă absolută, prin lăsarea cu totul în voia lui Dumnezeu. De cele mai multe ori, încercăm să fim puternici şi ne opunem ca Dumnezeu să-Şi manifeste puterea."[155]

Am vorbit în această carte despre faptul că trebuie să ne dăm seama că în creştinismul ortodox sunt mai multe metode pentru aduce vitalitatea în suflet şi pentru

- a o permanentiza,
- a o menţine
- şi a o cultiva.

Acest lucru se face mai ales prin

- nevoinţă,
- asceză

şi rugăciune.

Tot mitropolitul Antonie de Suroj spunea în acest sens: „gândiți-vă la felul cum ați învățat să scrieți când erați copii. Mama voastră v-a pus între degete un creion şi v-a luat mâna în mâna ei ca s-o conducă. Întrucât voi nu cunoşteaţi intenţiile ei v-aţi lăsat cu totul mâna în mâna ei. Iată ce înţeleg eu prin forţa lui Dumnezeu, care se manifestă în slăbiciune. Gândiți-vă la pânza unei corăbii. O pânză poate capta vântul şi prin fragilitatea ei poate face să înainteze corabia. Dacă în loc de pânză, s-ar fi pus o scândură, vasul nu ar înainta: ceea ce face ca pânza să fie sensibilă la vânt este tocmai uşurinţa ei. Acelaşi lucru se poate spune despre mănuşa de fier şi despre mănuşa chirurgicală: mănuşa de

[153]Idem.

[154] A se vedea Radu Teodorescu, *Riscurile istoriei religiilor* (Cugir, 2024).

[155] Antonie Mitropolit de Suroj, Şcoala Rugăciunii, Sfânta Mănăstire Polovragi, 1994, p. 26 apud https://doxologia.ro/despre-forta-lui-dumnezeu-care-se-manifesta-slabiciune (accesat pe 28.10.2025).

fier e rezistentă, mănuşa chirurgicală e atât de fragilă şi totuşi, purtată de o mână cu inteligenţă, poate face minuni datorită tocmai fragilităţii sale. Iată de ce unele din lucrurile pe care Dumnezeu nu se osteneşte niciodată să ne înveţe, constă în faptul de a înlocui totalul imaginar şi neînsemnat de forţă perturbatoare pe care-l posedăm, prin fragilitatea lăsării în voia Sa."[156]

Vitalitatea de mai multe ori trebuie să ştim că este o realitate cât se poate de fragilă în viaţa noastră fiindcă suntem

- schimbători,
- neserioşi,
- instabili
- şi superficiali.

Toate acestea fiindcă este bine să ne dăm seama că momentele de vitalitate sunt mai multe ori unele care aduc în noi multă inspiraţie. Este de mai multe ori vorba de inspiraţia Duhului Sfânt.

De mai multe ori trebuie să ştim că ajungem să ne confruntăm în viaţa noastră cu iraţionalul şi în acest sens suntem cât se poate de

- perturbaţi
- şi stricaţi.

Iată ce spunea în acest sens părintele Gabriel Bunge: „urmând unei vechi tradiţii platonice încă de mult încreştinate, Evagrie consideră că sufletul raţional are trei părţi; acesta are trei facultăţi sau puteri: înţelegătoare sau raţională (logistikon), poftitoare sau concupiscentă (epithymetikon) şi mânioasă sau irascibilă (thymikon). Concupiscenţa şi irascibilitatea constituie partea iraţională (alogon meros) a sufletului, numită şi partea pătimaşă (pathetikon meros), pentru că prin aceste două facultăţi iraţionale obişnuiesc să-şi facă intrarea patimile, în ele însele a-logice, iraţionale, ba chiar anti-raţionale. Înţelegerea e organul intelectului (nous), al locului chipului lui Dumnezeu, în timp ce prin celelalte două facultăţi iraţionale, legate de trup, sufletul deţine un organ prin care pătrunde în lumea materială sensibilă. Pentru că aceste două facultăţi iraţionale ţin de realitatea corporală, pe care altfel n-am putea-o percepe. Intelectul însă e menit să contemple raţiunile (logoi) ascunse în întreaga creaţie şi care asemenea unor litere dau mărturie despre Cuvântul creator al lui Dumnezeu şi vor să ne călăuzească spre El."[157]

În sens psihologic trebuie să ştim că vitalitatea este contagioasă. De ce? Fiindcă este bine să ştim că dacă întâlnim un om cu multă vitalitate ei bine parcă vitalitatea lui vine peste noi. Prin urmare vitalitatea se poate

- comunica,
- împărtăşii,
- transmite
- şi primii

de la persoanele de lângă noi.

Totuşi ceea ce trebuie să ştim că vitalitatea nu trebuie să aşteptăm numai să o primim ci la fel de bine să o şi oferim. Aceasta fiindcă după cum spunea Cato în antichitatea romană: dacă din lumina pe care o ai tu aprinzi o altă lumină ce ai de pierdut?

Tot despre structurile sufletului părintele Gabriel Bunge ne spunea: „deşi are fiecare domeniul ei de acţiune, toate cele trei facultăţi se raportează una la celelalte şi se influenţează reciproc. Astfel, potrivit ordinii creaţiei, pofta năzuieşte spre bine, spre virtute, în timp irascibilitatea se luptă pentru aceasta împotrivindu-se cu energie răului, adică demonilor. Numai dacă aceste două facultăţi iraţionale acţionează potrivit naturii (kata physin), potrivit menirii date lor de Creator, intelectul se poate dedica netulburat contemplării creaţiei. Dacă însă ele se mişcă împotriva naturii (para physin), această armonie este perturbată.

„Când este tulburată, irascibilitatea [thymos] îl orbeşte pe văzător, iar când e pusă în mişcare în chip iraţional pofta [epithymia] ascunde lucrurile văzute"."[158]

---

[156] Idem.

[157] Ieroschimonahul Gabriel Bunge, *Gastrimargia sau nebunia pântecelui — ştiinţa şi învăţătura Părinţilor pustiei despre mâncat şi postit plecând de la scrierile avvei Evagrie Ponticul,* traducere pr. Ioan Moga, Editura Deisis, Sibiu, 2014, pp. 64-67.

[158] Idem.

Tot în această carte am vorbit despre faptul că de mai multe ori vitalitatea ajunge să fie gonită din noi de demoni fiindcă ei ştiu că vitalitate ne face fericiţi şi tot ceea ce vor să vadă ei este să ne arunce în nefericire. Vitalitatea este parte din amplul proces numit fericire. În acest sens nu se poate să nu experimentezi vitalitatea şi să nu simţi fericirea. Prin urmare nu se poate să separăm vitalitatea de fericire fiindcă ele sunt realităţi care se presupun una pe alta.

Dumnezeu ne-a făcut pentru vitalitate dar prin păcat se poate spune că ea a ajuns să se altereze în noi şi de multe ori ea este absentă. Atunci viaţa devine grea şi spinoasă. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Gabriel Bunge: „depinde de om să se comporte conform sau contrar naturii. Această posibilitate constituie spaţiul libertăţii şi responsabilităţii sale personale, dar şi temeiul posibilităţii ispitirii sale de rău. În viziunea lui Evagrie temeiul mai adânc al acestei şubrezenii a omului stă în faptul fundamental al creaturalităţii sale. Acesta aduce cu sine faptul că el nu există în mod necesar, ci ar putea la fel de bine şi să nu existe, întrucât îşi datorează fiinţarea unei hotărâri nedatorate a lui Dumnezeu. Spre deosebire de Creatorul fără de început, Care este bun în chip fiinţial, creatura care ca atare are un început îşi are însuşirile în permanenţă drept ceva dobândit, drept ceva care la o adică poate fi şi pierdut."[159]

Un ucenic s-a dus la părintele lui.

- Pot să vă întreb ceva?
- Ce anume?
- De ce ne părăseşte vitalitatea?
- Fiindcă trăim într-o lume căzută.
- Da?
- Da.
- Şi acesta este motivul
- Ar mai fi unul.
- Care?
- O furtună violentă a lovit o vale unde creşteau un stejar uriaş şi o trestie subţire.
- Şi?
- Stejarul, mândru şi rigid, s-a împotrivit vântului cu toată forţa lui. Din cauza rigidităţii, trunchiul i s-a rupt.
- Nu se poate.
- Trestia s-a îndoit până la pământ la fiecare rafală de vânt, lăsând energia furtunii să treacă peste ea.
- Şi care a fost rezultatul?
- După furtună, stejarul era la pământ, iar trestia s-a ridicat din nou, neatinsă.
- Înţeleg.
- Adevărata vitalitate nu înseamnă duritate încăpăţânată.
- Dar ce?
- Ea înseamnă flexibilitate şi capacitatea de a te adapta schimbărilor fără să te frângi.[160]
- Aşa este.
- Aceasta este de fapt o fabulă a La Fointaine.
- Nu o ştiam.
- Deci vitalitatea de multe ori înseamnă să ştii să fi flexibil.
- Da?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă de multe ori prea multă rigiditate nu ajută.
- Aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord.
- Sunt.
- La fel de bine se poate spune că vitalitatea mai poate însemna şi adaptabilitate.

[159] Ieroschimonahul Gabriel Bunge, *Gastrimargia sau nebunia pântecelui — ştiinţa şi învăţătura Părinţilor pustiei despre mâncat şi postit plecând de la scrierile avvei Evagrie Ponticul*, traducere pr. Ioan Moga, Editura Deisis, Sibiu, 2014, pp. 64-67.

[160] https://www.povesti-pentru-copii.com/fabule/la-fontaine/stejarul-si-trestia.html (accesat pe 28.08.2026).

- Cum?
- Trebuie să ştii să te adaptezi.
- Vremurilor?
- Da.
- Şi persoanelor?
- Da.
- Aşa este.
- Viaţa aduce de multe ori situaţii neprevăzute.
- Aşa este.
- Ştii de ce îmi aduci aminte?
- Nu.
- Un ucenic l-a întrebat pe un înţelept cum îşi poate păstra mintea şi corpul pline de viaţă, fără să obosească.
- Şi?
- Înţeleptul l-a dus la marginea a două ape.
- Înţeleg.
- Prima apă era un lac stătător.
- Şi?
- Apa era tulbure, plină de mâl şi mirosea urât.
- Cred.
- Nimic nu trăia acolo.
- Îmi dau seama.
- A doua apă era un râu de munte.
- Şi?
- Apa curgea rapid, se lovea de stânci, sclipea în soare şi era perfect curată.
- Şi care a fost explicaţia înţeleptului?
- „Viaţa este precum aceste ape. Când te opreşti din învăţat, din dăruit şi din mişcare, devii ca lacul stătător. Vitalitatea piere. Când continui să curgi, să te reînnoieşti şi să depăşeşti obstacolele, rămâi mereu proaspăt şi viu."
- A avut dreptate.
- Ştii care este tâlcul?
- Nu.
- Vitalitatea dispare în stagnare şi se hrăneşte prin mişcare, evoluţie şi acţiune constantă.[161]
- Sunt de acord.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- De multe ori oamenii lenevesc cu privire la sufletele lor.
- De ce?
- Este ceea ce spunea Baudelaire.
- Ce spunea el?
- Că cea mai mare înşelăciune a diavolului este să te facă să crezi că nu există.
- De ce?
- Fiindcă dacă crezi că nu există poţi face orice păcat fără remuşcări.
- Credeți?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă o demonstrează experienţa.
- Da?
- Da.

[161] Pildă de pe internet.

- Nu ştiam.
- Ştii acum.
- Aşa este.

Părntele Gabriel Bunge ne spunea că în cele din urmă harul lui Dumnezeu este un dar pe care el Îl face în mod liber şi nu trebuie să uităm acest lucru: „fiinţa omului se dezvoltă în cadrul acestui joc dintre un bine care poate fi pierdut, pe de o parte, şi libertatea şi responsabilitatea personală în faţa lui Dumnezeu, pe de altă parte. Faptul de a putea fi ispitit ţine de fiinţa umană atâta timp cât ea nu a atins desăvârşirea. Atunci datorită unirii sale cu Cel neschimbat şi fără de început omul e condus de către harul nemeritat al lui Dumnezeu de la schimbabilitate şi vremelnicie la neschimbabilitate şi veşnicie."[162]

Când am purces la scrierea acestei cărţi am fost conştienţi că vor fi mai mulţi care nu vor fi prea mult interesaţi de ea dar ceea ce trebuie să ştim este că vitalitatea este una care aduce în noi o energie pozitivă pe care numai harul lui Dumnezeu ne poate face să o experimentăm. Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că vitalitatea este un lucru

- frumos,
- unic,
- inspirator
- şi care ne motivează.

Când simţim vitalitatea în viaţa noastră parcă totul este numai fericire şi împlinire. Tânjim după vitalitatea chiar şi atunci când ea ne-a părăsit. Aceasta fiindcă după cum am spus vitalitatea este ceea ce ne motivează de mai multe ori să facem o lume mai bună.[163]

Este bine să ne dăm seama că diferenţele de cultură nu sunt unele care ajung să sărăcească vitalitatea ci din contră o fac mai bogată, mai frumoasă şi mai activă.

Despre faptul că omul care este îndrăgostit de sine prin chipul patimilor nu mai poate să simtă vitalitatea harului lui Dumnezeu tot părintele Gabriel Bunge ne spunea: „necesara decizie pentru bine ne este uşurată de faptul că îngerii, pe care ni i-a dat pronia divină, ne sugerează „plăcerea duhovnicească şi fericirea care izvorăşte din ea"; prin acestea Evagrie înţelege cunoaşterea lui Dumnezeu ca expresie a unei întâlniri personale de maximă intimitate. Demonii însă, care prin îngăduinţa lui Dumnezeu ne pun mereu la încercare, ne sugerează în schimb pofte lumeşti, care întunecă intelectul şi îl fac să cadă din cunoaştere, întrucât acum nu mai tinde spre Creator, ci se repliază pe sine însuşi într-un mod care contrar naturii sale. Toate patimile nu sunt altceva decât expresia unei fundamentale îndrăgostiri de sine (philautia) a creaturii, care perverteşte iubirea de Dumnezeu într-o iubire exclusivă de sine. Această tragică cădere în sine Evagrie o numeşte în chip potrivit o ură a toate, întrucât, neputându-se împlini, iubirea răs-turnată se transformă în cele din urmă în ură."[164]

O carte despre vitalitate în sens creştin ortodox am găsit de cuviinţă să o scriem fiindcă după cum am spus la începtul acestei în religiile lumii există o concepţie profund ocultă despre vitalitate:

- „prana în hinduism (şi în alte părţi ale culturii indiene),
- chi in religia igbo,
- pneuma în Grecia Antică,
- mana în cultura din Hawaii,
- lüng în budismul tibetan,
- manitou în cultura popoarelor indigene din America,
- ruah în cultura ebraică
- şi energia vitală în filosofia occidentală."[165]

Iată de ce în acest climat ocult al concepţiile despre vitalitate am găsit de cuviinţă să adresăm care este persepctiva creştin ortodoxă asupra vitalităţii.

---

[162] Ieroschimonahul Gabriel Bunge, *Gastrimargia sau nebunia pântecelui — ştiinţa şi învăţătura Părinţilor pustiei despre mâncat şi postit plecând de la scrierile avvei Evagrie Ponticul,* traducere pr. Ioan Moga, Editura Deisis, Sibiu, 2014, pp. 64-67.

[163] A se vedea Radu Teodorescu, *Creştinii ortodocşi pentru o lume mai bună* (Cugir, 2026).

[164] Ieroschimonahul Gabriel Bunge, *Gastrimargia sau nebunia pântecelui — ştiinţa şi învăţătura Părinţilor pustiei despre mâncat şi postit plecând de la scrierile avvei Evagrie Ponticul*, traducere pr. Ioan Moga, Editura Deisis, Sibiu, 2014, pp. 64-67.

[165]https://ro.wikipedia.org/wiki/Qi (accesat pe 28.08.2026).